


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Согласовано

заместитель директора по ВР

 Фефанова С.А.

«30» августа 2021г.

Рассмотрено на заседании педсовета

Протокол № 1 от «30» августа 2021г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Здоровячок»  
для обучающихся 1 – 4 классов  
Срок реализации 1 год**

п. Красный  
2021-2022 уч. год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Общая характеристика программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по программе.....	6
4. Содержание программы.....	8
5. Тематическое планирование.....	10
6. Список литературы .....	20

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа «Здоровячок» реализуется в рамках внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению.**

Современное образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников подчеркивает необходимость формирования у учащихся 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 «Здоровячок» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей образовательной деятельности в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на осуществление следующих **целей:**

- Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развитие навыков самооценки, самоконтроля в отношении собственного здоровья формирование навыков правильной осанки, рационального дыхания и саморегуляции;
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияние 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;
- Формирование у учащихся основных социальных норм, воспитание гуманного отношения к людям, всему живому;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Обучение и воспитание:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям для сохранения зрения, укрепления мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепления дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
- воспитание привычки сохранять правильную осанку, потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой;
- жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

## **2. Общая характеристика программы**

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

Программа «Здоровячок» построена на **принципах:**

- развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, классифицировать;
- действенного подхода, при котором ребенок становится активным субъектом деятельности;
- свободы, сотрудничества, партнерства учащихся, учителей начальной школы, учителей-предметников, психологической свободы, атмосфера тепла и доверия - предоставят возможность школьнику утвердиться в поиске новых идей и новых знаний.

Занятия могут проводиться в учебном кабинете, на улице. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Программа «Здоровячок» соответствует возрастным особенностям учащихся начальных классов, реализация программы способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### ***Формы контроля промежуточных результатов реализации программы***

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- ✓ тестирование;
- ✓ творческие задания;
- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ подвижны, интеллектуальные, ролевые игры;
- ✓ выставки творческих работ учащихся;

#### **Описание места курса внеурочной деятельности «Здоровячок» в плане внеурочной деятельности**

Программа «Здоровячок» реализуется в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Программа рассчитана на 4 года: 1 учебный год реализации программы (1-й класс) рассчитан на 33 занятий, 2 - 4 годы реализации программы (2-4 классы) по 34 занятий в учебный год. Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю по учебному часу.

Общий объём часов на реализацию программы - 135 часов.

Занятия по программе проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия соответствует рекомендациям СанПиН, 35 – 40 минут.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы «Здоровячок»**

В ходе реализации программы у учащихся формируются первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации. Учащиеся овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, здоровое питание). Одним из результатов занятий в кружке является решение задач воспитания – осмысление и осознание младшими школьниками системы ценностей.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к себе, другим людям и к природе.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы люди, заботящиеся о своем здоровье и благополучии и заботящиеся о здоровье и благополучии других людей.

### 3. Планируемые результаты обучения по программе

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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

#### 1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
  - **Проговаривать** последовательность действий.
  - Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с информацией, 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 других учеников на занятии.

➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

➤ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках или занятиях по внеурочной деятельности.

➤ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы с другими учениками.

➤ 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).

### **3. Коммуникативные УУД:**

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной (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.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

➤ осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок»

#### **учащиеся научатся:**

➤ различать «полезные» и «вредные» продукты;

➤ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

➤ определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

➤ заботиться о своём здоровье;

➤ применять коммуникативные навыки;

➤ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей

работе;

#### **получат возможность научиться:**

➤ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

➤ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- составлять последовательность выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств, формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики;
- гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

**Формы и система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы** Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме или при организации коллективного творческого дела.

- Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависят от тематики и содержания изучаемого раздела.
- Продуктивным будет контроль в процессе участия учащегося в следующих формах деятельности: викторинах, творческих конкурсах, ролевых играх, творческих проектах, соревнованиях, научно-практических конференциях и накопления материалов в своем «портфолио».
- Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ученик будет значимым участником деятельности.
- процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ученик будет значимым участником деятельности.

#### **4. Содержание программы**

*Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из разделов и тем теоретической и практической направленности:*

- «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;
- «Первая доврачебная помощь».

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая 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 различных рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», предполагает обучение в трех основных направлениях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения, третий физической направленности, позволяющий повысить двигательную активность обучающихся.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся 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.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### ***Технические средства обучения:***

- цифровая камера (видеокамера);
- компьютер, Интернет.

#### ***Учебные пособия:***

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

## 5. Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
I	Введение «Вот мы и в школе». Вводное занятие (правила техники безопасности)	3	Сравнение, что изменилось в их с приходом в школу Слушание и анализ выступлений своих товарищей Знакомство с правилами техники безопасности и с правилами работы в группе
II	Моё здоровье в моих руках теоретические основы	4	Слушание и анализ выступлений своих товарищей Работа с раздаточным материалом Самостоятельная работа с наглядным материалом Объяснение новых понятий
III	Питание и здоровье	8	Определять и сравнивать полезные и неполезные продукты Составление полезного меню
IV	Гигиенические и этические нормы	6	Выполнение заданий Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение
V	Чтоб забыть про докторов. Я в школе и дома	4	Устанавливают связь между занятиями физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма. Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп.
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Обсуждают, делают выводы обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией, работают по предложенному учителем плану
	Итого:	<b>33</b>	

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	<b>3</b>
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
1.3	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	<b>4</b>

2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
2.4	Как и чем мы питаемся	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>8</b>
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	2
3.2	Полезные и вредные продукты.	1
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» «В здоровом теле здоровый дух»	2
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво, разучивание упражнений для правильной осанки	1
4.4	Весёлые переменки	1
4.5	Здоровье и домашние задания	1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>
5.1	«Хочу остаться здоровым».	1
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>
6.1	Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	Вредные и полезные привычки	1
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>5</b>
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
7.2	Первая доврачебная помощь	1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
7.4	Чему мы научились за год.	1
7.5	Презентация «Хочу быть здоровым!» Защита презентации. Праздник.	1
	Итого:	<b>33</b>

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
I	Что мы знаем о ЗОЖ. Движение – это жизнь. Подвижная игра – «Пустое место» Путешествие по стране «Здоровья».	13	Повторяют правила техники безопасности и правила работы в группе. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. Проговаривают последовательность действий. Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией. Дают совместно с учителем и другими учениками эмоциональную оценку деятельности других учеников на занятии. Обобщают и систематизируют знания о ЗОЖ.
II	Моё здоровье в моих руках	5	Объясняют новые понятия. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой своего организма. Анализируют положительное влияние занятий физическими упражнениями и выполнением правил ЗОЖ на организм и развитие человека. Учатся выполнять и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки
III	Питание и здоровье	3	Слушание и анализ выступлений своих товарищей Обосновывают важность правильного питания Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи. Определяют и сравнивают полезные и неполезные продукты Составляют полезное меню
IV	Чтоб забыть про докторов	15	Выполняют физические упражнения, участвуют в праздниках, соревнованиях Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила упражнений, правила закаливания и его значение.
V	Я в школе и дома	12	Устанавливают связь между занятиями физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма. Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп. Определяют правильное распределение своего времени, составляют памятки по соблюдению режима дня
VI	Я и моё ближайшее окружение	15	Учатся работать в команде, оценивают себя и своих товарищей. Обсуждают, делают выводы, обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка,

			любопытность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	7	Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией, работают по предложенному учителем плану
	Итого:	<b>34</b>	

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>5</b>
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ. Движение – это жизнь. Подвижная игра – «Пустое место»	1
1.2	Путешествие по стране «Здоровья»	1
1.3	«В гостях у Мойдодыра». Личная гигиена. Праздник чистюли.	1
1.4	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Составление и разучивание комплекса зарядки.	1
1.5	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составление режима дня. Подвижные игры.	1
<b>II</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>2</b>
2.1	Осанка – это красиво. Здоровье и осанка. Комплекс корригирующей гимнастики. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Точный расчет».	2
<b>III</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>1</b>
2.1	«Питание и здоровье». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Составление полезного меню.	1
<b>IV</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>9</b>
4.1	Физическая активность и здоровье. Спорт в жизни ребёнка.	1
4.2	Зрение – это сила. Упражнения для глаз. Игры «Точно в цель», «Меткий стрелок».	1
4.3	Сон и его значение для здоровья человека	1
4.4	Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
4.5	Иммунитет. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1
4.6	Весёлые перемены. Разучивание игр для перемен Русские народные игры. Разучивание игры «Лапта».	1
4.7	Соревнования «Дальше, быстрее, выше»	1
4.8	Закаливание. Учимся правильно закаливаться. Средства закаливания.	1
4.9	Игра «Остров здоровья». КВН «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».	1
<b>V</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>6</b>
5.1	Вредные привычки и их профилактика. Мир моих увлечений.	1
5.2	Школа мяча. Подвижные игры с мячами. Соревнования «Старты надежд».	1
5.3	Слагаемые здоровья. День здоровья: «Будьте здоровы».	1
5.4	Подвижные игры на улице. Зимние забавы.	1
5.5	Мир эмоций и чувств. Тренинг «Мои эмоции».	1
5.6	Твори добро на радость людям. Вежливым и добрым быть – здоровье сохранить.	1

<b>VI</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>7</b>
6.1	Я и мои одноклассники. Играем вместе в подвижные и спортивные игры. Соревнования между классами.	1
6.2	Почему устают глаза? Я и компьютер. Упражнения для глаз.	1
6.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Упражнения для осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия.	2
6.4	Шалости и травмы.	1
6.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
6.6	КВН «О здоровье»	1
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы»	1
7.3	Первая помощь при отравлении.	1
7.4	Наши успехи и достижения. Круглый стол «Поговорим о здоровье»	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Повторяют правила техники безопасности и правила работы в группе. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя и самостоятельно. Проговаривают последовательность действий. Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией. Получают самостоятельно информацию из различных источников. Дают совместно с учителем и другими учениками эмоциональную оценку деятельности других учеников на занятии. Обобщают и систематизируют знания о ЗОЖ.
II	Питание и здоровье	5	Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Обосновывают важность правильного питания. Получают представление о работе органов пищеварения. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи. Определяют и сравнивают полезные и неполезные продукты Составляют полезное меню
III	Моё здоровье в моих руках	7	Объясняют новые понятия устанавливают связь между развитием физических качеств и работой

			своего организма. Анализируют положительное влияние занятий физическими упражнениями и выполнением правил ЗОЖ на организм и развитие человека. Учатся выполнять и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки
IV	Я в школе и дома	6	Выполняют физические упражнения, участвуют в праздниках, соревнованиях Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила упражнений, правила закаливания и его значение.
V	Чтоб забыть про докторов	5	Устанавливают связь между занятиями физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма. Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп. Определяют правильное распределение своего времени, составляют памятки по соблюдению режима дня
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Учатся работать в команде, оценивают себя и своих товарищей. Обсуждают, делают выводы, обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией, работают по предложенному учителем плану
	Итого:	<b>34</b>	

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
1.2	Личная гигиена.	1
1.3	В гостях у Мойдодыра.	1
1.4	«Остров здоровья». Подвижные игры. «Веселые старты»	1
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>
2.1	Игра «Поварята»	1

2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
2.3	Вредные микробы	1
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
2.5	«Чудесный сундучок с играми»	1
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Подвижные игры на улице.	1
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3.7	«Моё здоровье - в моих руках»	1
<b>IV</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	«Доброречие». Игра «Путешествие в страну добрых людей»	1
4.3	Инсценировка С. Преображнский «Капризка»	1
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1
4.5	Гигиена правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4.6	«Спасатели, вперед!» Подвижные игры.	1
<b>V</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>5</b>
5.1	Движение - это жизнь. Комплексы упражнений с мячами, с гимнастической палкой, на координацию.	1
5.2	<u>День здоровья</u>	1
5.3	Соревнования «Дальше, быстрее, выше»	1
5.4	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Подвижные игры на улице.	1
5.5	Подготовка и участие в научно-практической конференции «За здоровый образ жизни»	1
<b>VI</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>
6.1	Мир моих увлечений. Любимый вид спорта и подвижные игры.	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Тренинговые занятия и игры.	1
6.4	Что в мире интересного про здоровье.	1
<b>VII</b>	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>
7.1	Я и опасность. Преодоление полосы препятствий. Путешествие по тропе здоровья.	1
7.2	Лесная аптека на службе человека	1
7.3	Чему мы научились и чего достигли. Диагностический тест. Отчет за круглым столом.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся</b>
--------------	------------------------------	---------------------------	--



I	Введение «Вот мы и в школе».	3	Повторяют правила техники безопасности и правила работы в группе. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии самостоятельно. Проговаривают последовательность действий. Составляют алгоритм работы. Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией. Получают самостоятельно информацию из различных источников. Дают совместно с учителем и другими учениками эмоциональную оценку своей деятельности и других учеников на занятии. Обобщают и систематизируют знания о ЗОЖ.
II	Питание и здоровье	5	Обосновывают свои высказывания о важности правильного питания. Слушают и анализируют выступления своих товарищей обосновывают важность правильного питания. Получают представление о работе органов пищеварения. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи. Определяют и сравнивают полезные и неполезные продукты Составляют полезное меню.
III	Моё здоровье в моих руках	8	Объясняют новые понятия. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой своего организма. Анализируют положительное влияние занятий физическими упражнениями и выполнением правил ЗОЖ на организм и развитие человека. Учатся выполнять и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Определяют значение физкультурных занятий и спорта в жизни человека.
IV	Я в школе и дома	6	Выполняют физические упражнения, участвуют в праздниках, соревнованиях Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила упражнений, правила закаливания и его значение.
V	Чтоб забыть про докторов	5	Устанавливают связь между занятиями физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма. Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп. Определяют правильное распределение своего времени, составляют памятки по соблюдению режима дня

VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Учатся работать в команде, оценивают себя и своих товарищей. Обсуждают, делают выводы, обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией, работают по предложенному учителем плану
	Итого:	<b>34</b>	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>3</b>
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни». Игра «Путешествие в страну Здоровья».	1
1.2	Правила личной гигиены. Утренняя зарядка, правила её проведения. Комплексы упражнений.	1
1.3	Как узнать про свое здоровье? Самоконтроль при занятиях физическими нагрузками.	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи. Игра «Поварята»	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
2.5	Упражнения для развития силы. «Богатырская силушка»	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>8</b>
3.1	Домашняя аптечка	1
3.2	«Мы за здоровый образ жизни» - конкурс рисунков и плакатов.	2
3.3	Игра - марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
3.4	«Береги зрение смолоду». Упражнения для глаз.	1
3.5	Как избежать искривления позвоночника. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1
3.6	Отдых для здоровья. Подвижные игры.	1
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составляем режим дня.	1
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
4.3	Инсценировка «Спешите делать добро»	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1

4.5	Мода и школьные будни	1
4.6	Делу время, потехе час. Подвижные игры, эстафеты.	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>5</b>
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Соревнования «Старты надежд»	1
5.2	<u>День здоровья</u>	1
5.3	«За здоровый образ жизни»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусно и полезно?	1
5.5	Закаляйся, если хочешь быть здоров! Подвижные игры на улице.	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>
6.1	Вредные привычки и их профилактика. Выпуск листовок «Выбирай ЗОЖ»	2
6.3	«Вместе весело шагать...». Подвижные игры. Соревнование между классами.	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>
7.1	Я и опасность. О правилах безопасного поведения	1
7.2	Игра-соревнование «Путешествие по тропе здоровья»	1
7.3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». За круглым столом поговорим о здоровье.	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 6. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования – «Просвещение», Москва, 2011.
2. Модели основной образовательной программы образовательного учреждения: опыт регионов – «Просвещение», Москва, 2011.
3. Программы внеурочной деятельности – «Просвещение», Москва, 2011.
4. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях., Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2006.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
8. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
9. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
10. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
11. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
15. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
16. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
17. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
18. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
19. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
20. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

21. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
22. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
23. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.