

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И.Шелехова»
города Рыльска Курской области.**

Принято на
заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»
1-4 класс**

Уровень образования: начальное общее образование

Составитель: И.Н.Небогатых,
учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

2023 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование
5. Учебно-методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями 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 «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

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

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

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

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном

кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

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

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа. Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру

Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

В результате освоения содержания программы «Здоровейка» в 1 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание:

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3. Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих.

4. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

2 класс

Изучение программы «Здоровейка» во 2 классе начальной школы дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1.Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- осуществлять контроль, коррекцию и эмоциональную оценку своей деятельности на уроке.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3.Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

4.Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность.

3 класс

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1.Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму.

2. Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

3.Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

4 класс

Изучение курса «Здоровейка» в 4 классе направлено на достижение определённых результатов обучения.

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих результатов:

К важнейшим результатам обучения относятся следующие:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание:

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, уметь 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 подвижных игр;
- 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 план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- 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 (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 во время игры, 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).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

3. 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 ч)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

2 класс (4 ч)

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья

3 класс (4 ч)

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

Тема 2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. «Остров здоровья»

4 класс (4 ч)

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

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 ч)

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»

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный.

2 класс (5 ч)

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.

3 класс (5 ч)

- 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».

4 класс (5 ч)

- 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».

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 ч)

- Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.
- Тема 2. Полезные и вредные продукты.
- Тема 3. 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.

2 класс (7 ч)

- 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 .

3 класс (7 ч)

- 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»

4 класс (7 ч)

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

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 ч)

- 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.

2 класс (6 ч)

- 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 умниц.

3 класс (6 ч)

- 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!»

4 класс (6 ч)

- Тема 1.«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

- Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
- Тема 3. Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
- Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?
- Тема 5. Мода и школьные будни
- Тема 6. Делу время , потехе час.

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

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

1 класс (4 ч)

- 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».

2 класс (4 ч)

- 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 .

3 класс (4 ч)

- 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 .

4 класс (4 ч)

- Тема 1.Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
- Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
- Тема 3. С.Преображенский «Огородники»
- Тема 4.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

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 ч)

- Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
- Тема 2. Вредные и полезные привычки.
- Тема 3. Я б в спасатели пошел”.

2 класс (4 ч)

- Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного.

3 класс (4 ч)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин
«Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного.

4 класс (4 ч)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 . Школа и моё настроение

Тема 4 . В мире интересного.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 ч)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Русская народная сказка
«Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Я и опасность.

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

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения.

3 класс (4ч)

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.

4 класс (4ч)

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».

Формы и виды деятельности: игры, беседы; тесты и анкетирование; круглые столы; дни здоровья; спортивные мероприятия; конкурсы рисунков, плакатов, мини- сочинений; выпуск газет, листовок; участие в конкурсе «Разговор о правильном питании»

4. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Из них кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности
			проекты	творческие задания	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4		3	1, 3, 4, 5
2	Питание и здоровье	5	1	2	
3	Моё здоровье в моих руках	7	1	3	
4	Я в школе и дома	6	1	2	
5	Чтоб забыть про докторов	4			
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	1	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	1	2	
	Итого:	33	5	13	

2 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Из них кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности
			проекты	творческие задания	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	2	1, 3, 4, 5
2	Питание и здоровье	5	2	1	
3	Моё здоровье в моих руках	7	1	1	
4	Я в школе и дома	6		1	
5	Чтоб забыть про докторов	4			
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	1	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	1	1	
	Итого:	34	7	7	

3 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Из них кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности
			проекты	творческие задания	
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	1	1, 3, 4, 5
2	Питание и здоровье	5	1		
3	Моё здоровье в моих руках	7	1	1	
4	Я в школе и дома	6	2	1	
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	1	
	Я и моё ближайшее окружение	4	3	2	
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	1	1	
	Итого:	34	10	7	

4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Из них кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности
			проекты	творческие задания	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4		2	1,3,4,5
2	Питание и здоровье	5	1	2	
3	Моё здоровье в моих руках	7	1	1	
4	Я в школе и дома	6	1	1	
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	1	
6	Я и моё ближайшее окружение	4	1		
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		1	
	Итого:	34	5	8	

5. Учебно-методическое обеспечение

1. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
4. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное
5. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
7. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
9. Сайт: www.school2100.ru
10. ps.1september.ru
11. uchitelskaya-gazeta-dlya-uchitelej...
12. <http://school-collection.edu.ru>

Пронумеровано и скреплено печатью

21 (двадцать один) экз. мл.

(прописью)

Директор МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. И.Шелехова»

В.В. Митонюк
В.В. Митонюк



