

МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 с. Катар-Юрт»**  
(МБОУ «СОШ №4 с. Катар-Юрт

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_ Р.И.Хусенов  
29.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.А.Хамстханова  
приказ от 30.08.2023г №78

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЕЙ-КА»  
(1-4 КЛАССЫ)**

**Катар-Юрт, 2023**

## Пояснительная записка

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

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи

ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**
  - представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
  - навыков конструктивного общения;
  - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
  - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
  - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4», что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых

личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов, 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.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

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

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

## Обручи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках

внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

#### 1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. **Познавательные УУД:**

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

## 3. **Коммуникативные УУД:**

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

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

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

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

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

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

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Здоровейка»**  
**1 класс**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

## Календарно-тематическое планирование

### «Здоровей-ка»

#### 1 класс

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

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

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
<b>Народные игры</b>			
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	<b>06.09.23</b>
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	<b>13.09.23</b>
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	<b>20.09.23</b>
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	<b>27.09.23</b>
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	<b>04.10.23</b>
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	<b>11.10.23</b>
<b>Игры на развитие психических процессов.</b>			
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	<b>18.10.23</b>
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	<b>25.10.23</b>
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	<b>01.11.23</b>
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	<b>08.11.23</b>
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	<b>15.11.23</b>
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	<b>22.11.23</b>
<b>Подвижные игры</b>			
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	<b>29.11.23</b>
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	<b>06.12.23</b>
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	<b>13.12.23</b>
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	<b>20.12.23</b>

17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	<b>11.01.23</b>
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	<b>18.01.24</b>
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	<b>25.01.24</b>
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	<b>01.02.24</b>
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	<b>08.02.24</b>
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	<b>15.02.24</b>
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	<b>22.02.24</b>
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.	<b>01.03.24</b>
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	<b>15.03.24</b>
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	<b>22.03.24</b>
		<b>Спортивные игры</b>	
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	<b>29.03.24</b>
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	<b>05.04.24</b>
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.	<b>12.04.24</b>
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	<b>19.04.24</b>
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты	<b>26.04.24</b>
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты	<b>03.05.24</b>
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра	<b>10.05.24</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Здоровей-ка»**  
**2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VI I	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование.**

**2 класс**

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

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
<b>I</b> <b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	08.09.23
2	По стране Здоровейке	15.09.23
3	В гостях у Мойдодыра	22.09.23
4	Я хозяин своего здоровья	29.09.23
<b>II</b> <b>Питание и здоровье</b>		

5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	06.10.23
6	Культура питания. Этикет.	13.10.23
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	20.10.23
8	«Что даёт нам море»	27.10.23
9	Светофор здорового питания	03.11.23
<b>III</b> <i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	10.11.23
11	Закаливание в домашних условиях	17.11.23
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	24.11.23
13	Иммунитет	01.12.23
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	08.12.23
15	Спорт в жизни ребёнка.	15.12.23
16	Слагаемые здоровья	22.12.23
<b>IV</b> <i>Я в школе и дома</i>		
17	Я и мои одноклассники	13.01.24
18	Почему устают глаза?	20.01.24
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	27.01.24
20	Шалости и травмы	03.02.24
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	10.02.24
22	Умники и умницы	17.02.24
<b>V</b> <i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	С. Преображенский «Огородники»	24.02.24
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	03.03.24
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	10.03.24
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	17.03.24
<b>VI</b> <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		

2 7	Мир эмоций и чувств.	24.03.24
2 8	Вредные привычки	31.03.24
2 9	«Веснянка»	07.04.24
3 0	В мире интересного	14.04.24
<b>VII</b> <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		
3 1	Я и опасность.	21.04.24
3 2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	28.04.24
3 3	Первая помощь при отравлении	05.05.24
3 4	Наши успехи и достижения	12.05.24

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Здоровейка»**  
**3 класс**

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

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма Контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

## Календарно-тематическое планирование.

### «Здоровейка»

#### 3 класс

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

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	
		план	факт
<b>I</b> <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>			
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	06.09.23	
1.2	Личная гигиена	13.09	
1.3	В гостях у Мойдодыра	20.09	
1.4	«Остров здоровья»	27.09	
<b>II</b> <b><i>Питание и здоровье</i></b>			
2.1	Игра «Смак»	04.10	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	11.10	
2.3	Вредные микробы	18.10	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	25.10	
2.5	«Чудесный сундучок»	08.11	
<b>III</b> <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>			
3.1	Труд и здоровье	15.11	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	22.11	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	29.11	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	06.12	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	13.12	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	20.12	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	27.12	
<b>IV</b> <b><i>Я в школе и дома</i></b>			
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	10.01	
4.2	«Доброречие»	17.01	
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	24.01	
4.4	«Бесценный дар - зрение».	31.01	

4.5	Гигиена правильной осанки	07.02	
4.6	«Спасатели, вперёд!»	14.02	
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>			
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	21.02	
5.2	Движение это жизнь	28.02	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	06.03	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	13.03	
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
6.1	Мир моих увлечений	20.03	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	03.04	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	10.04	
6.4	В мире интересного.	17.04	
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			
7.1	Я и опасность.	24.04	
7.2	Лесная аптека на службе человека	08.05	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	15.05	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	22.05	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Здоровейка»**  
**4 класс**

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

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра – викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование.**  
**«Здоровейка»**  
**4 класс**

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

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата план	Дата факт
<b>I</b>			
<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		
2	Правила личной гигиены		
3	Физическая активность и здоровье		

4	Как познать себя		
5	Питание необходимое условие для жизни человека		
6	Здоровая пища для всей семьи		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		
9	«Богатырская силушка»		
10	Домашняя аптечка		
11	«Мы за здоровый образ жизни»		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		
13	«Береги зрение с молодую».		
14	Как избежать искривления позвоночника		
15	Отдых для здоровья		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		
21	Мода и школьные будни		
22	Делу время , потехе час.		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		

27	Размышление о жизненном опыте		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Школа и моё настроение		
30	В мире интересного.		
31	Я и опасность.		
32	Игра «Мой горизонт»		
33	Гордо реет флаг здоровья		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

### **Учебно-методическое обеспечение**

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