

**Муниципальное образование "Город Саратов"
МАОУ "СОШ с. Усть-Курдюм"**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Епифанов С. В.
Приказ № 81-ОД от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровейка»

с. Усть-Курдюм 2023

Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. [Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ России №286 от 31.05. 2021 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»](#)
 2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: от 29.12.2012 № 273-ФЗ // <http://base.garant.ru>
 3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22
 5. [Приказ № 766](#) Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254". (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645)
 6. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#) от 28 сентября 2020 года N 28
 7. Положение о рабочей программе, разработанное в МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Усть-Курдюм»;
 8. «Основная образовательная программа начального общего образования» МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Усть-Курдюм»;
 9. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;
 10. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;
 11. Программа внеурочной деятельности для учащихся начальной школы.
- Тематическое планирование составлено в соответствии с количеством учебных недель в учебном году и предполагает еженедельную периодичность проведения занятий.

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.

литература:

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
3. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

ЭОР

1. <http://www.vneuroka.ru/mathematics.php> — образовательные проекты портала «Вне урока»: Математика. Математический мир.
2. <http://konkurs-kenguru.ru> — российская страница международного математического конкурса «Кенгуру».
3. <http://4stupeni.ru/stady> — клуб учителей начальной школы. 4 ступени.
4. <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Сроки реализации программы: 2022-2026 гг

Место учебного предмета «Занимательная математика» в учебном плане.

Программа курса рассчитана на 4 года реализации. Возрастная группа: учащиеся 1-4 классов. Объём часов: в 1 кл-33 часа, во 2-4 кл-34 часа.
Итого 135 ч. Время занятия-30 минут, 1 раз в неделю.

Цель программы: Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи программы:

1. *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;

2. *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.

Приоритетные формы и методы работы с обучающимися:

Формы занятий:

беседы; ролевые игры; конкурсы.

Методы:

Взаимодействие;

Поощрение;

Наблюдение;

Коллективная работа;

Игра.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Викторина, игра- викторина, круглый стол, ролевая игра и др.

Система оценки достижений учащихся.

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.

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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Основной инструментарий для оценивания результатов:

устные ответы, творческие работы и др.

Система оценки достижений учащихся: пятибалльная.

Результаты освоения программы.

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 «Здоровейка» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

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

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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

Предполагаемая результативность программы/ планируемые результаты

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

Содержание тем учебного курса 1 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание раздела	Требования к знаниям и умениям обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел I Введение «Вот мы и в школе».	4ч.	Дорога к доброму здоровью Здоровье в порядке- спасибо зарядке В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» <u>Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»</u> (текущий контроль-праздник)	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	воспитывать у детей волевые качества – терпеливость, выдержку, инициативность, дисциплинированность;
Раздел II Питание и здоровье.	5ч.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания Приглашаем к чаю Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) Как и чем мы питаемся Красный, жёлтый, зелёный		- воспитывать стремление к здоровому образу жизни путем формирования интереса к физическим упражнениям и соблюдению гигиены и режима дня.

Раздел III Моё здоровье в моих руках.	7ч.	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим Полезные и вредные продукты. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Как обезопасить свою жизнь <u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» В здоровом теле здоровый дух		- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
Раздел IV Я в школе и дома.	6ч.	Мой внешний вид –залог здоровья Зрение – это сила Осанка – это красиво Весёлые переменки Здоровье и домашние задания Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.	
Раздел V Чтоб забыть про докторов.	4ч.	“Хочу остаться здоровым”. Вкусные и полезные вкусоности <u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть» «Как сохранять и укреплять свое здоровье»		
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение.	3ч.	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» Вредные и полезные привычки “Я б в спасатели пошел”		
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей».	4ч.	Опасности летом (просмотр видео фильма) Первая доврачебная помощь Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» Чему мы научились за год.		
Всего	33ч.			

Содержание тем учебного курса 2 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание раздела	Требования к знаниям и умениям обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел I Введение «Вот мы и в школе».	4ч.	Что мы знаем о ЗОЖ По стране Здоровейке В гостях у Мойдодыра Я хозяин своего здоровья	культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.	воспитывать у детей волевые качества – терпеливость, выдержку, инициативность, дисциплинированность;
Раздел II Питание и здоровье.	5ч.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу» «Что даёт нам море» Светофор здорового питания	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.	- воспитывать стремление к здоровому образу жизни путем формирования интереса к физическим упражнениям и соблюдению гигиены и режима дня.
Раздел III Моё здоровье в моих руках.	7ч.	Сон и его значение для здоровья человека Закаливание в домашних условиях <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» Иммунитет Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья	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.	- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Раздел IV Я в школе и дома.	6ч.	Я и мои одноклассники Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление Умники и умницы	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.	
Раздел V Чтоб забыть про докторов.	4ч.	С. Преображенский «Огородники» Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение.	3ч.	Мир эмоций и чувств. Вредные привычки «Веснянка» В мире интересного	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.	
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей».	5ч.	Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» Первая помощь при отравлении Наши успехи и достижения	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	
Всего	34ч.			

Содержание тем учебного курса 3 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание раздела	Требования к знаниям и умениям обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел I Введение «Вот мы и в школе».	4ч.	«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья»	интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.	воспитывать у детей волевые качества – терпеливость, выдержку, инициативность, дисциплинированность;
Раздел II Питание и здоровье.	5ч.	Игра «Смак» Правильное питание –залог физического и психологического здоровья Вредные микробы Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»		- воспитывать стремление к здоровому образу жизни путем формирования интереса к физическим упражнениям и соблюдению гигиены и режима дня.
Раздел III Моё здоровье в моих руках.	7ч.	Труд и здоровье Наш мозг и его волшебные действия <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья» «Моё здоровье в моих руках»		- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
Раздел IV Я в школе и дома.	6ч.	Мой внешний вид –залог здоровья «Доброречие» Спектакль С. Преображнский «Капризка» «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки «Спасатели , вперёд!»		

Раздел V Чтоб забыть про докторов.	4ч.	Шарль Перро «Красная шапочка» Движение это жизнь <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности		
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение.	3ч.	Мир моих увлечений Вредные привычки и их профилактика Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» В мире интересного.		
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей».	5ч.	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Чему мы научились и чего достигли		
Всего	34ч.			

Содержание тем учебного курса 4 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание раздела	Требования к знаниям и умениям обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел I Введение «Вот мы и в школе».	4ч.	«Здоровье и здоровый образ жизни» Правила личной гигиены Физическая активность и здоровье Как познать себя	формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.	воспитывать у детей волевые качества – терпеливость, выдержку, инициативность, дисциплинированность;
Раздел II Питание и здоровье.	5ч.	Питание необходимое условие для жизни человека Здоровая пища для всей семьи Как питались в стародавние времена и питание		- воспитывать стремление к здоровому образу жизни путем формирования интереса

		нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»		к физическим упражнениям и соблюдению гигиены и режима дня.
Раздел III Моё здоровье в моих руках.	7ч.	Домашняя аптечка «Мы за здоровый образ жизни» Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» «Береги зрение с молодю». Как избежать искривления позвоночника Отдых для здоровья Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
Раздел IV Я в школе и дома.	6ч.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спешите делать добро» Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни Делу время , потехе час.	Знания об основных витаминах в продуктах питании; 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.	
Раздел V Чтоб забыть про докторов.	4ч.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение.	3ч.	Размышление о жизненном опыте Вредные привычки и их профилактика Школа и моё настроение В мире интересного.		

Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей».	5ч.	Я и опасность. Игра «Мой горизонт» Гордо реет флаг здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		
Всего	34ч.			

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
Раздел I Введение «Вот мы и в школе». 4ч.				
1(1)	Дорога к доброму здоровью.	1	1	
2(2)	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1	2	
3(3)	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1	3	
4(4)	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	4	
Раздел II Питание и здоровье. 5ч.				
5(1)	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	5	
6(2)	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	6	
7(3)	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1	7	
8(4)	Как и чем мы питаемся.	1	8	
9(5)	Красный, жёлтый, зелёный.	1	9	
Раздел III Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10(1)	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	1	10	
11(2)	Полезные и вредные продукты.	1	11	
12(3)	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1	12	
13(4)	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	13	
14(5)	Как обезопасить свою жизнь.	1	14	
15(6)	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1	15	
16(7)	В здоровом теле здоровый дух.	1	16	
Раздел IV Я в школе и дома. 6ч.				

17(1)	Мой внешний вид –залог здоровья.	1	17	
18(2)	Зрение – это сила.	1	18	
19(3)	Осанка – это красиво.	1	19	
20(4)	Весёлые переменки.	1	20	
21(5)	Здоровье и домашние задания.	1	21	
22(6)	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.	1	22	
Раздел V Чтоб забыть про докторов. 4ч.				
23 (1)	“Хочу остаться здоровым”.	1	23	
24(2)	Вкусные и полезные вкусы.	1	24	
25(3)	«Как хорошо здоровым быть».	1	25	
26(4)	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» .	1	26	
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение. 3ч.				
27(1)	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	27	
28(2)	Вредные и полезные привычки.	1	28	
29(3)	“Я б в спасатели пошел”.	1	29	
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей». 4ч.				
30(1)	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1	30	
31(2)	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1	31	
32(3)	Первая доврачебная помощь.	1	32	
33(4)	Чему мы научились за год.	1	33	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
Раздел I Введение «Вот мы и в школе». 4ч.				
1(1)	Что мы знаем о ЗОЖ.	1	1	
2(2)	По стране Здоровейке.	1	2	
3(3)	В гостях у Мойдодыра.	1	3	
4(4)	Я хозяин своего здоровья.	1	4	
Раздел II Питание и здоровье. 5ч.				
5(1)	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	5	
6(2)	Культура питания. Этикет.	1	6	

7(3)	Спектакль «Я выбираю кашу».	1	7	
8(4)	«Что даёт нам море».	1	8	
9(5)	Светофор здорового питания.	1	9	
Раздел III Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10(1)	Сон и его значение для здоровья человека.	1	10	
11(2)	Закаливание в домашних условиях.	1	11	
12(3)	«Будьте здоровы».	1	12	
13(4)	Иммунитет.	1	13	
14(5)	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	14	
15(6)	Спорт в жизни ребёнка.	1	15	
16(7)	Слагаемые здоровья.	1	16	
Раздел IV Я в школе и дома. 6ч.				
17(1)	Я и мои одноклассники.	1	17	
18(2)	Почему устают глаза?	1	18	
19(3)	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	19	
20(4)	Шалости и травмы.	1	20	
21(5)	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1	21	
22(6)	Умники и умницы.	1	22	
Раздел V Чтоб забыть про докторов. 4ч.				
23 (1)	С. Преображенский «Огородники» .	1	23	
24(2)	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков).	1	24	
25(3)	«Самый здоровый класс».	1	25	
26(4)	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	1	26	
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение. 3ч.				
27(1)	Мир эмоций и чувств.	1	27	
28(2)	Вредные привычки.	1	28	
29(3)	«Веснянка».	1	29	
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей». 5ч.				
30(1)	Я и опасность.	1	30	
31(2)	Я и опасность.	1	31	
32(3)	Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы».	1	32	
33(4)	Первая помощь при отравлении.	1	33	
34(5)	Наши успехи и достижения.	1	34	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
Раздел I Введение «Вот мы и в школе». 4ч.				
1(1)	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1	
2(2)	Личная гигиена.	1	2	
3(3)	В гостях у Мойдодыра.	1	3	
4(4)	«Остров здоровья».	1	4	
Раздел II Питание и здоровье. 5ч.				
5(1)	Игра «Смак».	1	5	
6(2)	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	1	6	
7(3)	Вредные микробы.	1	7	
8(4)	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1	8	
9(5)	«Чудесный сундучок».	1	9	
Раздел III Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10(1)	Труд и здоровье.	1	10	
11(2)	Наш мозг и его волшебные действия.	1	11	
12(3)	«Хочу остаться здоровым».	1	12	
13(4)	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	13	
14(5)	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	14	
15(6)	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	15	
16(7)	«Моё здоровье в моих руках».	1	16	
Раздел IV Я в школе и дома. 6ч.				
17(1)	Мой внешний вид –залог здоровья.	1	17	
18(2)	«Доброречие»	1	18	
19(3)	Спектакль С. Преображнский «Капризка».	1	19	
20(4)	«Бесценный дар- зрение».	1	20	
21(5)	Гигиена правильной осанки.	1	21	
22(6)	«Спасатели , вперёд!»	1	22	
Раздел V Чтоб забыть про докторов. 4ч.				

23(1)	Шарль Перро «Красная шапочка».	1	23	
24(2)	Движение это жизнь.	1	24	
25(3)	«Дальше, быстрее, выше»	1	25	
26(4)	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	1	26	
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение. 3ч.				
27(1)	Мир моих увлечений.	1	27	
28(2)	Вредные привычки и их профилактика.	1	28	
29(3)	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	1	29	
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей». 5ч.				
30(1)	Я и опасность.	1	30	
31(2)	Я и опасность.	1	31	
32(3)	Лесная аптека на службе человека.	1	32	
33(4)	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1	33	
34(5)	Чему мы научились и чего достигли.	1	34	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
Раздел I Введение «Вот мы и в школе». 4ч.				
1(1)	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	1	
2(2)	Правила личной гигиены.	1	2	
3(3)	Физическая активность и здоровье .	1	3	
4(4)	Как познать себя.	1	4	
Раздел II Питание и здоровье. 5ч.				
5(1)	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	5	
6(2)	Здоровая пища для всей семьи.	1	6	
7(3)	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	7	
8(4)	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	8	
9(5)	«Богатырская силушка»	1	9	
Раздел III Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10(1)	Домашняя аптечка.	1	10	

11(2)	«Мы за здоровый образ жизни».	1	11	
12(3)	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1	12	
13(4)	«Береги зрение с молодую»..	1	13	
14(5)	Как избежать искривления позвоночника.	1	14	
15(6)	Отдых для здоровья.	1	15	
16(7)	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	16	
Раздел IV Я в школе и дома. 6ч.				
17(1)	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1	17	
18(2)	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	1	18	
19(3)	Кукольный спектакль«Спешите делать добро».	1	19	
20(4)	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	20	
21(5)	Мода и школьные будни.	1	21	
22(6)	Делу время , потехе час.	1	22	
Раздел V Чтоб забыть про докторов. 4ч.				
23 (1)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься .	1	23	
24(2)	«За здоровый образ жизни» .	1	24	
25(3)	.Преображенский «Огородники».	1	25	
26(4)	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	1	26	
Раздел VI Я и моё ближайшее окружение. 3ч.				
27(1)	Размышление о жизненном опыте.	1	27	
28(2)	Вредные привычки и их профилактика.	1	28	
29(3)	Школа и моё настроение.	1	29	
Раздел VII «Вот и стали мы на год взрослей». 5ч.				
30(1)	Я и опасность.	1	30	
31(2)	Игра «Мой горизонт».	1	31	
32(3)	Гордо реет флаг здоровья.	1	32	
33(4)	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1	33	
34(5)	Игра «Мой горизонт».	1	34	