

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Камешково**

Согласовано:
Методический совет
Протокол № 1
от 22.08.2023 г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 11
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
врио директора школы

Куцева Н.А.
Приказ № 263 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
(начальное общее образование)
1-4 класс

Срок реализации: 1 год
Количество часов: 1 класс 33 часа
2-4 класс 34 часа (1 час в неделю)
Авторы-составители: педагоги
Черепанова Юлия Сергеевна
Курзина Елена Владимировна
Абитова Гузьял Фаритовна
Балясникова Виктория Андреевна
Комышева Ирина Васильевна
Парфенова Надежда Геннадьевна

г. Камешково

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648- 20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ООП НОО МОУ средняя общеобразовательная школа №1 г. Камешково

Рабочая программа к курсу «Школа здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы развития познавательных способностей учащихся младших классов «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

Программа данного курса представляет систему **интеллектуально-развивающих занятий** для детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Программа первого класса реализована в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

- на основе диагностических фактов у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, наблюдательность, воображение, быстрота реакции.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

В основу оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы курса, воспитательного результата положены методики, предложенные Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

4. При планировании содержания занятий прописаны виды познавательной деятельности учащихся по каждой теме.

Цель данного курса: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения на основе системы развивающих занятий.

Основные задачи курса:

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;
- ✓ формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

Личностные и метапредметные результаты освоения

курса

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

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).

Содержание курса

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

Определение понятия «здоровье».

Что такое здоровый образ жизни?

Факторы, укрепляющие здоровье.

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

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

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

2 класс- 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

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

3класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

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

4 класс- 4 часа

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

Тема 2 Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

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

Тема 4. Как и чем мы питаемся

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

2 класс- 5 часов

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

- Тема 2. Культура питания. Этикет.
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»
Тема 4. «Что даёт нам море»
Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 5 часов

- Тема 1. Игра «Смак»
Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья
Тема 3. Вредные микробы
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить
Тема 5 «Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН

4 класс- 5 часов

- Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека
Тема 2. Здоровая пища для всей семьи
Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания
Тема 5 «Богатырская силушка». Текущий контроль знаний –КВН

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

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

- Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
Тема 5 Как обезопасить свою жизнь
Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (7 часов)

- Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека
Тема 2. Закаливание в домашних условиях
Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»
Тема 4 Иммунитет
Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.
Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

- Тема 1 Труд и здоровье
Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия
Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»
Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»
Тема 7«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

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

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально- одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

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

2 класс (6 часов)

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

3 класс (6 часов)

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

4 класс (6 часов)

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

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

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

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний- проект «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение- это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2 День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

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

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 «Я б в спасатели пошел». Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

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

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

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

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

Тема 3 Первая помощь при отравлении

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

3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

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

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

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

Особенности организации учебного процесса.

Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития

своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, загадки, игры, ребусы, кроссворды и т.д., что привлекательно для младших школьников.

Основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми *поисковых задач*. Благодаря этому у детей формируются умения самостоятельно действовать, принимать решения, управлять собой в сложных ситуациях.

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

На каждом занятии после самостоятельной работы проводится *коллективная проверка решения задач*. Такой формой работы создаются условия для нормализации самооценки у всех детей, а именно: повышения самооценки у детей, у которых хорошо развиты мыслительные процессы, но учебный материал усваивается в классе плохо за счет отсутствия, например, внимания. У других детей может происходить снижение самооценки, потому что их учебные успехи продиктованы, в основном, прилежанием и старательностью,

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности. Задачи по каждой из тем могут быть включены в любые занятия другой темы в качестве закрепления. Изучаемые темы повторяются в следующем учебном году, но даются с усложнением материала и решаемых задач.

В процессе выполнения каждого задания происходит развитие почти всех познавательных процессов, но каждый раз акцент делается на каком-то одном из них

На занятия во **2 – 4** классе отводится 40 минут.

Основные принципы распределения материала:

- ✓ системность: задания располагаются в определенном порядке;
- ✓ увеличение объема материала;
- ✓ наращивание темпа выполнения заданий;
- ✓ смена разных видов деятельности.

Таким образом, достигается основная цель обучения - расширение зоны ближайшего развития ребенка и последовательный перевод ее в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

Курс включает 138 занятий: 1 занятие в неделю, в первом классе - 33 занятия, во 2 – 4 классах - по 34 занятия за учебный год.

Тематическое планирование занятий «Школа здоровья» в 1 классе

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | | Форма контроля |
|-------|---|----------------|-------------|------|----------------------|----------------|
| | | | лекции | игры | практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 1 | 2 | |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | | 1 | | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Культура питания Приглашаем к чаю | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | | 1 | | | |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 | | | 1 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | | 4 | |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 | | | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|----|---|----|-----------------|
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | <u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 | | | 1 | |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 | | | 1 | Игра-викторина |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусоности | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | | | 1 | круглый стол |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 3 | 2 | | 1 | |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 | | | день вежливости |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 | | | 1 | Ролевая игра |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 | |

Тематическое планирование занятий «Школа здоровья» во 2 классе

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | | Форма контроля |
|-------|---|-------------|-------------|------|----------------------|------------------|
| | | | лекции | игры | практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | | 2 | |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 | | | 1 | эстафета |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | | | 1 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | «Что даёт нам море» | | 1 | | | эстафета |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 | | | 1 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» | 1 | 1 | | | Веселые старты |
| 3.4 | Иммунитет | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 | | | Игра по станциям |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 | | | 1 | круглый стол |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | | | 1 | Веселая зарядка |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 | | | Веселая зарядка |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 | | | 1 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | 1 | | | 1 | круглый стол |

| | | | | | | |
|-----|---|----|----|--|----|----------------|
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | 1 | | | 1 | Веселые старты |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | конкурс |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 | | | Веселые старты |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | «Веснянка» | 1 | | | 1 | Народные игры |
| 6.4 | В мире интересного | 1 | | | 1 | |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | <i>Игры на воздухе</i> | 1 | | | 1 | игры |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

Тематическое планирование занятий «Школа здоровья» в 3 классе

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | | Форма контроля |
|-------|---|----------------|-------------|------|--|-------------------|
| | | | лекц ии | игры | практ и- чески е заняти я | |
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | 1 | | 2 | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 | | | 1 | Игра |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | | 1 | | | |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 | | | 1 | КВН |
| III | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | «Спасатели, вперёд!» | 1 | | | 1 | викторина |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|----|--|----|---|
| 5.2 | Движение - это жизнь | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | конкурс «Разговор о правильном питании» |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | Научно – практическая конференция |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 | | | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

Тематическое планирование занятий «Школа здоровья» в 4 классе

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | | Форма контроля |
|-------|---|----------------|-------------|------|--|-------------------|
| | | | лекц ии | игры | практ и- чески е заняти я | |
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | 1 | | 3 | |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Как познать себя | 1 | | | 1 | круглый стол |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | | 1 | | | |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 | | | 1 | КВН |
| III | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | «Береги зрение с молодую». | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | | | 1 | викторин а |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | Делу - время, потехе - час. | 1 | | | 1 | викторин а |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | 1 | | 3 | |

| | | | | | | |
|-----|--|----|----|--|----|-----------------------------|
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | День здоровья «За здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | | | 1 | Проект |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | Научная конференция |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | Диагностика. Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

Учебно – методическая литература для учителя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2022.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2021 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2019. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2023. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2023. – 268 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2023, с.57.