

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу кружка внеурочной деятельности «Здоровейка», составленной Еленой Александровной Демьяненко, учителем начальных классов муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы №3 имени Г.С. Сидоренко г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

Программа кружка внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана Е.А. Демьяненко, учителем начальных классов, с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной общеобразовательной программы начального общего образования МОБУСОШ № 3 имени Г.С. Сидоренко г. Новокубанска; тип программы – комплексная.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления по ФГОС НОО.

Данная программа предназначена для обучающихся начальных классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю (1 год – 33 часа, 2-4 года-34 часа). Срок реализации программы 4 года.

Цели программы – 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.

Задачи программы:

### **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.

Структура программы и ее содержание отвечают требованиям ФГОС НОО.

В предполагаемых результатах реализации программы прописаны уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности:

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

В предполагаемых результатах определены личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты обучающимися при освоении данной программы.

В содержании программы дано реферативное описание разделов, тем с указанием применяемых форм внеурочной деятельности и разбивкой на каждый год обучения; указано количество часов аудиторных занятий и внеаудиторных, в том числе активных (подвижных) занятий. При этом количество часов аудиторных не превышает 50% от общего количества занятий. Содержание рецензируемой программы полностью отвечает требованиям, которые предъявляются к программам внеурочной деятельности для обучающихся начальной школы.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по данной программе, стимулирующие их интерес к коллективной творческой деятельности.

Программа является одной из ступеней по формированию у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечивает физическое и психическое саморазвитие.

Данную программу «Здоровейка» можно рекомендовать к использованию в образовательном процессе на уровне начального общего образования в рамках реализации кружков внеурочной деятельности.

Рецензент:

начальник отдела МБУ «Центр развития образования»

муниципального образования

Новокубанский район

С.М. Федина

«5» сентября 2022 года

Директор МБУ «Центр развития образования»



С.В. Давыденко

Муниципальное образование Новокубанский район, г. Новокубанск,  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Г.С.Сидоренко  
г. Новокубанска

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол № 1  
от 19 августа 2012 года  
Председатель педсовета  
М.Г.Коробчиская



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тип программы: комплексная

кружок  
«Здоровейка»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Составитель: Е.А.Демьяненко

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена для реализации спортивно-оздоровительного направления по ФГОС НОО. Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена на основе программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной для 1-4 классов.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен 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.);

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **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.

**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 школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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.

### **1.1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим

проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

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

## **1.2. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

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

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

## 2. Тематический план программы

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего час	Количество часов								Характеристика деятельности обучающихся
			1		2		3		4		
			Аудитор	Внеаудит	Аудитор	Внеаудит	Аудитор	Внеаудит	Аудитор	Внеаудит	
1.1	Введение «Вот мы и в школе».	16	1	3	1	3	1	3	1	3	



1.2	Питание и здоровье	20	3	2	3	2	3	2	3	2	
1.3	Моё здоровье в моих руках	28	3	4	3	4	3	4	3	4	
1.4	Я в школе и дома	14	3	3	3	3	3	3	3	3	
1.5	Чтоб забыть про докторов	16	1	3	1	3	1	3	1	3	
1.6	Я и моё ближайшее окружение	15	1	2	2	2	2	2	2	2	
1.7	Вот и стали мы на год взрослей»	16	2	2	2	2	2	2	2	2	
	<b>Итого:</b>	135	15	19	14	19	16	18	16	18	

### **«Здоровейка»**

#### **1 класс**

#### **«Первые шаги к здоровью»**

**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		Характеристика деятельности
			Аудиторные	Внеаудиторные	
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
	<b>Итого:</b>	33	14	19	

#### **2 класс**

#### **«Если хочешь быть здоров»**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Х-ка деятельности
			Аудиторные	Внеаудиторные	

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» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Х-ка деятельности
			Аудиторные	Внеаудиторные	
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	

## 4 класс

### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Х-ка деятельности
			Аудиторные	Внеаудиторные	
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	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

## 3.Содержание программы

### *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

*Тема2* 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 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).  
Тема 3. 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 Иммуитет

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 молодю».

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 (24ч.)***

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 переменки

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 , вперед!» 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- городской конкурс «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 городской 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 городской 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.

## **4.Предполагаемые результаты реализации 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.

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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 укрепление 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.

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

### **На первом уровне школьник должен уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- называть виды закалывания

### **На втором уровне школьник должен уметь:**

- объяснять причины некоторых заболеваний и способы их предупреждения;
- объяснять причины возникновения травм;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- оценивать правильность поведения в быту (правила общения, правила ОБЖ, уличного движения).

### **На третьем уровне школьник должен уметь:**

- выполняют практические работы и опыты, в том числе исследовательского характера, различные творческие задания;
- моделировать правильное поведение в быту в различных ситуациях;
- уважительно относиться к своей семье, одноклассникам, друзьям, старшим;
- доказывать необходимость занятий физическими упражнениями.

## **5. Формы и виды контроля**

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.

## **6. Методические рекомендации.**

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.

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.</li><li>2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.</li><li>3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.</li><li>4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)</li><li>5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.</li><li>6. Карасева, Т.В. Современные аспекты</li></ol>	

	<p>реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.</p> <p>7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.</p> <p>8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.</p> <p>9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.</p> <p>10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</p> <p>11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.</p> <p>12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</p> <p>13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.</p> <p>14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.</p>	
<b>2. Печатные пособия</b>		
	<p>➤ изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «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.;</p>	
<b>3. Технические средства обучения</b>		
	<b>1. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:</b>	

	компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.	
4. Экранно-звуковые пособия		
	<b>2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:</b> компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.	
5. Игры и игрушки		
	➤ натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных

классов МОБУСОШ № 3

от 28.08 2022 года № 1

\_\_\_\_\_ руководитель МО  
Сечина О.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

Галкина И.В.

 2022\_ года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА  
«Здоровейка»  
I класс  
«Первые шаги к здоровью»**

**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 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Аудиторные	Внеаудиторные	
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4	<b>1</b>	<b>3</b>	
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	
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	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 умеет ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	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	
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	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 перемены	1		1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		1	
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1	3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1		1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3	2	1	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		



6.3	“Я б в спасатели пошел”	1		1	
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	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	
	Итого:	33	15	1	17

## 2 класс

### «Если хочешь быть здоров»

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения:** 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Аудиторные	Внеаудиторные	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4ч	1ч	3ч	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		1	
1.2	По стране Здоровейке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1	
II	<b>Питание и здоровье</b>	5ч	3ч	2ч	
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		
2.5	Светофор здорового питания	1		1	
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7ч	4ч	3ч	
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		
3.4	Иммунитет	1		1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		1	
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6ч	3ч	3ч	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1	
4.4	Шалости и травмы	1		1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1		
4.6	Умники и умницы	1		1	
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4ч	1ч	3ч	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1		
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1		1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		1	
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4ч	2ч	2ч	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	«Веснянка»	1		1	
6.4	В мире интересного	1		1	
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4ч	2ч	2ч	

7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Аудиторные	Внеаудиторные	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1	3	
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	
II	<b>Питание и здоровье</b>	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	
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	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	
IV	<b>Я в школе и дома</b>	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	
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	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 вкусоности	1		1	
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	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			

VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	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		
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1		1	
	Итого:	34	16	18	

### «Здоровейка»

#### 4 класс

#### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Аудиторные	Внеаудиторные	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	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	
II	<b>Питание и здоровье</b>	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	
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	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	
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	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	
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1		1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1		1	
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	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			
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	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	
	Итого:	34	16	18	

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Демьяненко Елена Александровна**

учитель начальных классов

МОБУСОШ №3 имени Г.С.Сидоренко г.Новокубанск

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Конспект урока математики по теме  
"Переместительное свойство умножения"(2 класс)

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/konspekt-uroka-matematiki-po-teme-peremestitelnoe-svoystvo-umnozheniya-2-klass-6710559.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Демьяненко Елена Александровна**

учитель начальных классов

МОБУСОШ №3 имени Г.С.Сидоренко г.Новокубанск

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

"Игровые технологии в начальной школе в условиях  
реализации ФГОС НОО".

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/igrovye-tehnologii-v-nachalnoj-shkole-v-usloviyah-realizacii-fgos-noo-6710566.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер серийного  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №Л035-01253-67/00192584 от  
25.08.2017 г.

# Свидетельство

MUF2089840

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Демьяненко Елена Александровна**

учитель

МОБУСОШ №3 им.Г.С.Сидоренко г.Новокубанск

ОПУБЛИКОВАЛ(-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
Устный журнал "Мы за здоровый образ жизни".

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/ustnyi-zhurnal-my-za-zdorovyi-obraz-zhizni.html>

07.08.2023

Директор

Н. В. Морозова





**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН**

**П Р И К А З**

«15» апреля 2019 г.

№ 233

г. Новокубанск

**Об итогах проведения муниципального этапа  
краевого конкурса «Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости  
младших школьников посредством детской литературы» в 2019 году**

На основании письма ГБОУ ИРО Краснодарского края от 26.03.2019 года № 01-20/966 «О проведении краевого профессионального конкурса для учителей начальных классов» (с опытом работы менее 5-ти лет) 15 апреля 2019 года проведен муниципальный этап краевого конкурса «Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости младших школьников посредством детской литературы» (далее Конкурс).

На основании вышеизложенного п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить итоги муниципального этапа Конкурса (приложение).
2. Директору муниципального бюджетного учреждения «Центр развития образования» муниципального образования Новокубанский район Светлане Викторовне Давыденко:
  - 1) довести до сведения руководителей общеобразовательных учреждений № 3, 7, 23 итоги муниципального этапа Конкурса (приложение);
  - 2) направить в указанный срок работы победителей муниципального этапа для участия в краевом этапе Конкурса.
3. Руководителям общеобразовательных учреждений № 3, 7, 23 изыскать возможность поощрения победителей муниципального этапа Конкурса (приложение);
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя начальника управления, начальника отдела учебной и организационно-кадровой работы управления образования администрации муниципального образования Новокубанский район М.А. Тюнникову.

Начальник  
управления образования



Д.Т. Кулиева

Приложение  
УТВЕРЖДЕНО  
приказом управления  
образования администрации  
муниципального образования  
Новокубанский район  
от 15 апреля 2019г. № 233

Список победителей муниципального этапа  
краевого конкурса «Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости  
младших школьников посредством детской литературы» в 2019 году

№ п/п	Ф.И.О. участника	Место работы, должность	Номинация	Название работы	Статус
1	Демьяненко Елена Александровна	МОБУСОШ № 3 г. Новокубанска, учитель начальных классов	Номинация 1. «А вот о том, как в баснях говорят» (по произведениям И.А. Крылова)	Урок по теме «И.А. Крылов. Басня «Стрекоза и муравей»»	победитель
2	Пономаренко Лариса Ивановна	МОАУООШ № 23 им. Надежды Шабатько г. Новокубанска, учитель начальных классов	Номинация 2. «Его творения прекрасны» (по произведениям А.С. Пушкина)	Цикл занятий внеурочной деятельности по теме «Мой А.С. Пушкин»	победитель
3	Голик Наталья Викторовна	МОБУСОШ № 7 х. Кирова, учитель начальных классов	Номинация 3. «В жизни только проза есть» (по произведениям И. П. Токмаковой)	Методическая разработка серии внеурочных мероприятий по теме «И настанет весёлое утро»	победитель

Начальник  
управления образования



Д.Т. Кулиева

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

230000030911

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

**у-176827/6**

Город

**Москва**

Дата выдачи

**2022 г.**

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Демьяненко  
Елена Александровна**

**с 30 мая 2022 г. по 04 июля 2022 г.**

прошёл(а) повышение квалификации в (на)  
федеральном государственном автономном  
образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Академия реализации государственной политики  
и профессионального развития работников образования  
Министерства просвещения Российской Федерации»

(лицензия Рособрнадзора серия 90.101 № 0010068  
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

**«Внутренняя система оценки качества образования:  
развитие в соответствии с обновленными ФГОС»**

в объёме

**36 часов**



М.П.

Руководитель

Секретарь

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500015221

Регистрационный номер № 2067/23

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Демьяненко Елена Александровна**

(фамилия, имя, отчество)

с « 2 » февраля 2023 г. по « 7 » февраля 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

по теме: **"Деятельность учителя по достижению результатов**

**обучения в соответствии с ФГОС с использованием**

**цифровых образовательных ресурсов"**

в объеме: **48 часов**

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:


Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере образования. Внедрение обновленных ФГОС	6 часов	Зачтено
Цифровые образовательные ресурсы как средство реализации ФГОС	14 часов	Зачтено
Современный урок с использованием ЦОР: технологические особенности проектирования и проведения в условиях внедрения обновленных ФГОС: общедидактические и предметные особенности	28 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

Итоговая работа на тему:

(наименование предмета)

И.о. Ректор  И.В. Лихачева

М.П. Секретарь  Е.Н. Костровская

Город **Краснодар** Дата выдачи **7 февраля 2023 г.**



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«КРАСНОДАРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ КК КМСК)  
ЦЕНТР ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(ЦОПП)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0539

Город  
Краснодар

Дата выдачи  
10 апреля 2023 года

231201504834

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Демьяненко  
Елена Александровна**

с 06 февраля 2023 г. по 10 апреля 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации  
в (на) ГБПОУ КК КМСК  
центр опережающей профессиональной подготовки

по программе повышения квалификации

«Цифровая образовательная среда:  
приёмы, инструменты, технологии»

в объеме 144 ак. часа

Руководитель



Косолапова Н.Ю.