

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодар-
ского края

Управление образованием администрации муниципального образования
Белореченский район
МБОУ СОШ 26

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.А.Плохой
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ 26

М.Б.Омаров
Приказ №355 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Здоровейка»
для обучающихся 1-2 классов

Станица Пшехская 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Результаты освоения курса по внеурочной деятельности | 5 |
| Содержание курса по внеурочной деятельности | 16 |
| Тематическое планирование | |
| 1 класс | 26 |
| 2 класс | 33 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская рабочая программа по конкретным видам внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе учебно-методической и справочной литературы.

Нормативно – правовой базой для разработки программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10. 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010г., 22.09. 2011г., 18.12.2012г., 29.12. 2014г.; Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г.);
- Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмо ДОН Краснодарского края от 09.11.2011 г. №47 – 17958/11 – 14 «О методических рекомендациях реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях»;

- Письмо департамента образования и науки Краснодарского края от 25.01.2012 г. № 47-786/12-14 «О содержательных и организационных особенностях внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО»;

- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 27.09.2012 г. № 47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»;

- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15091/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Краснодарского края»;

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ 26 станицы Пшехской, утверждённая педсоветом 27.08.2015 года протокол №13

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и 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.

Основная *цель* настоящей программы - сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;

- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов с детьми в возрасте от 6,5 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.

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.

Воспитательными результатами освоения программы формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни;

- элементарный опыт организации здорового образа жизни;

- представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;

- представление о негативном влиянии психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения на здоровье человека;

- регулярные занятия физической культурой и спортом и осознанное к ним отношение.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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):

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).

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.

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.

Личностные результаты

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.

1 класс

1. Проявляет уважение к своей семье, ценит взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.
 2. Принимает новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».
 3. Внимательно относится к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
 4. Выполняет правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.
 5. Внимательно относится к красоте окружающего мира, произведениям искусства.
 6. Адекватно воспринимает оценку учителя.
- У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

2 класс

1. Проявляет уважение к семье, традициям своего народа, к своей малой родине, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов общества.
2. Принимает учебные цели, проявлять желание учиться.
3. Оценивает свои эмоциональные реакции, ориентируется в нравственной оценке собственных поступков.
4. Выполняет правила этикета. Внимательно и бережно относится к природе, соблюдает правила экологической безопасности.
5. Внимательно относится к собственным переживаниям, вызванным восприятием природы, произведения искусства.
6. Признаёт собственные ошибки. Сопоставляет собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

3 класс

1. Проявляет уважение к семье, к культуре своего народа и других народов, населяющих Россию.
2. Проявляет положительную мотивацию и познавательный интерес к учению, активность при изучении нового материала.
3. Анализирует свои переживания и поступки. Ориентируется в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей. Находит общие нравственные категории в культуре разных народов.
4. Выполняет основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.
5. Проявляет эстетическое чувство на основе знакомства с разными видами искусства, наблюдениями за природой.
6. Сопоставляет самооценку собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем.

4 класс

1. Ценит семейные отношения, традиции своего народа. Уважать и изучать историю России, культуру народов, населяющих Россию.

2. Определяет личностный смысл учения; выбирает дальнейший образовательный маршрут.

3. Регулирует свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

Испытывает эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.

4. Ответственно относится к собственному здоровью, к окружающей среде, стремится к сохранению живой природы.

5. Проявляет эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой.

6. Ориентируется в понимании причин успешности/неуспешности в учебе.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Регулятивные УУД

1 класс

1. Организовывает свое рабочее место под руководством учителя.

2. Осуществляет контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.

3. Вносит необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).

4. В сотрудничестве с учителем определяет последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

2 класс

1. Самостоятельно организует свое рабочее место.
2. Следует режиму организации учебной и внеучебной деятельности.
3. Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя.
4. Определяет план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Следует при выполнении заданий инструкциям учителя и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия.
6. Осуществляет само- и взаимопроверку работ.
7. Корректирует выполнение задания.
8. Оценивает выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

3 класс

1. Самостоятельно организует свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
2. Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.
4. Составляет план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Осознает способы и приёмы действий при решении учебных задач.
6. Осуществляет само- и взаимопроверку работ.
7. Оценивает правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
8. Корректирует выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
9. Осуществляет выбор под определённую задачу литературы, инструментов, приборов.
10. Оценивает собственную успешность в выполнении заданий

4 класс

1. Самостоятельно формулирует задание: определяет его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозирует результаты, осмысленно выбирает способы и приёмы действий, корректирует работу по ходу выполнения.
2. Выбирает для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
3. Осуществляет итоговый и пошаговый контроль результатов.
4. Оценивает результаты собственной деятельности, объясняет по каким критериям проводилась оценка.

5. Адекватно воспринимает аргументированную критику ошибок и учитывает её в работе над ошибками.
6. Ставит цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживает ее.
7. Планирует собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.
8. Регулирует своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
9. Планирует собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др.

Познавательные УУД

1 класс

1. Ориентируется в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).
2. Осуществляет поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).
3. Понимает информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.
4. Сравнивает предметы, объекты: находить общее и различие.
5. Группирует, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.

2 класс

1. Ориентируется в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).
2. Самостоятельно осуществляет поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в справочниках, словарях, таблицах, помещенных в учебниках.
3. Ориентируется в рисунках, схемах, таблицах, представленных в учебниках.
4. Подробно и кратко пересказывает прочитанное или прослушанное, составляет простой план.
5. Объясняет смысл названия произведения, связь его с содержанием.
6. Сравнивает и группирует предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности, самостоятельно продолжает их по установленному правилу.
7. Наблюдает и самостоятельно делает простые выводы.
8. Выполняет задания по аналогии

3 класс

1. Ориентируется в учебниках: определяет, прогнозирует, что будет освоено при изучении данного раздела; определяет круг своего незнания, осуществляет выбор заданий под определённую задачу. Я имею в виду работу с маршрутным листом и работу с проверочными заданиями!
2. Самостоятельно предполагает, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.

3. Извлекает информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.) Использует преобразование словесной информации в условные модели и наоборот. Самостоятельно использует модели при решении учебных задач.

4. Предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.

5. Анализирует, сравнивает, группирует, устанавливает причинно-следственные связи (на доступном уровне).

6. Выявляет аналогии и использовать их при выполнении заданий.

7. Активно участвует в обсуждении учебных заданий, предлагает разные способы выполнения заданий, обосновывает выбор наиболее эффективного способа действия

4 класс

1. Ориентируется в учебниках: определяет умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определяет круг своего незнания, осуществляет выбор заданий, основываясь на своём целеполагании.

2. Самостоятельно предполагает, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.

3. Сопоставляет и отбирает информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

4. Анализирует, сравнивает, группирует различные объекты, явления, факты; устанавливает закономерности и использует их при выполнении заданий, устанавливает причинно-следственные связи, строит логические рассуждения, проводит аналогии, использует обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.

5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывает информацию, преобразовывает её, представляет информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.

6. Составляет сложный план текста.

7. Умеет передавать содержание в сжатом, выборочном, развернутом виде, в виде презентаций.

Коммуникативные УУД

1 класс

1. Соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.

2. Вступает в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).

3. Сотрудничает с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливает и соблюдает очередность действий, корректно сообщает товарищу об ошибках.

4. Участвует в коллективном обсуждении учебной проблемы.

5. Сотрудничает со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.

2 класс

1. Соблюдает в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

2. Читает вслух и про себя тексты учебников, художественных и научно-популярных книг, понимает прочитанное; понимает тему высказывания (текста) по содержанию, по заголовку.

3. Оформляет свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

4. Участвует в диалоге; слушает и понимает других, реагирует на реплики, задаёт вопросы, высказывает свою точку зрения.

5. Выслушивает партнера, договаривается и приходит к общему решению, работая в паре.

6. Выполняет различные роли в группе, сотрудничает в совместном решении проблемы (задачи).

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.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

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

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

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

3.Содержание курса

| Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (16 ч.) | | |
|--|---|---------------------------------|
| Тема | Ко- ли- че- ств о ча- сов | Содержание |
| 1 класс- 4 часа | | |
| 1. Дорога к доброму здоровью | 1 | Определение понятия «здоровье». |
| 2.Здоровье в порядке - спасибо зарядке. | 1 | Что такое здоровый образ жизни? |

| | | |
|---|---|---|
| 3. В гостях у Мойдодыра .Ку- кольный спектакль К. Чу- ковский «Мойдодыр». | 1 | Факторы, укрепляющие здоровье. |
| 4. К нам приехал «Мойдодыр» | 1 | Личная гигиена, значение утренней гим- настики для организма. |
| 2 класс- 4 часа | | |
| 1.Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | Определение понятия «здоровье». |
| 2.По стране Здоровейке. | 1 | Что такое здоровый образ жизни? |
| 3. В гостях у Мойдодыра. | 1 | Факторы, укрепляющие здоровье. |
| 4.Я хозяин своего здоровья | 1 | Личная гигиена, значение утренней гим- настики для организма. |
| Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.) | | |
| 1 класс – 5 часов | | |
| 1.Витаминная тарелка на каж- дый день. | 1 | Основы правильного питания, гигиени- ческие навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные тради- ции современности и прошлого. |
| 2.Культура питания. Пригла- шаем к чаю. | 1 | Знания об основных витаминах в про- дуктах питания; о необходимости раз- нообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидко- сти, о целебных источниках и минераль- ной воде. |
| 3.Ю.Тувим «Овощи | 1 | Основы правильного питания, гигиени- ческие навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные тради- ции современности и прошлого. |
| 4.Как и чем мы питаемся. | 1 | Основы правильного питания, гигиени- ческие навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные тради- ции современности и прошлого. |
| 5.Красный, жёлтый, зелёный | 1 | Основы правильного питания, гигиени- ческие навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные тради- ции современности и прошлого. |
| 2 класс-5 часов | | |

| | | |
|--|---|--|
| 1.Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. |
| 2. Культура питания. Этикет. | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. |
| 3. Я выбираю кашу. | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. |
| 4.«Что даёт нам море». | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания. |
| 5 .Светофор здорового питания . | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. |
| Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.) | | |
| 1 класс -7 часов | | |
| 1 .Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. | 1 | 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. |
| 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. | 1 | 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. |
| 3 .Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». | 1 | 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. |
| 4 . Сезонные изменения и как их принимает человек. | 1 | 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. |
| 5 .Как обезопасить свою жизнь. | 1 | 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. |
| 6 . Мы болезнь победим быть здоровыми хотим. | 1 | 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. |
| 7 .В здоровом теле здоровый дух . | 1 | 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. |
| 2класс-7 часов | | |
| 1 .Сон и его значение для здоровья человека. | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности |

| | | |
|---|---|--|
| | | сти в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. |
| 2. Закаливание в домашних условиях. | 1 | 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. |
| 3. Будьте здоровы. | 1 | 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. |
| 4. Иммуитет. | 1 | 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. |
| 5. Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 1 | 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. |
| 6. Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 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. |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| 7. Слагаемые здоровья | 1 | 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. |
| Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.) | | |
| 1 класс -6 часов | | |
| 1. Мой внешний вид – залог здоровья . | 1 | 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. |
| 2. Зрение – это сила. | 1 | 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. |
| 3. Осанка – это красиво | 1 | 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. |
| 4. Весёлые переменки. | 1 | 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. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. Здоровье и домашние задания. | 1 | 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. |
| 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 | 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. |
| 2 класс-6 часов | | |
| 1. Я и мои одноклассники. | 1 | 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. |
| 2. Почему устают глаза? | 1 | 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. |
| 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз . | 1 | 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. |
| 4. Шалости и травмы . | 1 | 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. |
| 5. «Я сажусь за уроки» Перезагрузка и утомление. | 1 | 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. |
| 6. Умники и умницы . | 1 | Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.) | | |
| 1 класс -4 часа | | |
| 1. Хочу остаться здоровым. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 2. Вкусные и полезные вкусности. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 3. Как хорошо здоровым быть. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 4. Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 2 класс -4 часа | | |
| 1. С. Преображенский «Огородники» | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 2. Самый здоровый класс. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |

| | | |
|---|---|--|
| 3. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым" |
| 4. Разговор о правильном питании. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 3 класс -4 часа | | |
| 1. Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 2. Движение это жизнь | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 3. Дальше, быстрее, выше. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 4 класс -4 часа | | |
| 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 2. За здоровый образ жизни. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 3. Преображенский «Огородники» | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| 4. Разговор о правильном питании. | 1 | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". |
| Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.) | | |
| 1 класс -3 часа | | |
| 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. | 1 | 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. |
| 2. Вредные и полезные привычки. | 1 | 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. |
| 3. Я б в спасатели пошел | 1 | 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. |
| 2 класс -4 часа | | |
| 1 Мир эмоций и чувств. | 1 | 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. |
| 2. Вредные привычки. | 1 | 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. |
| 3. Веснянка. | 1 | 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. |
| 4. В мире интересного. | 1 | Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.) | | |
| 1 класс-4 часа | | |

| | | |
|--|---|---|
| 1.Опасности летом . | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 2.Первая доврачебная помощь. | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 3.Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка» | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 4.Чему мы научились за год. | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 2 класс -4 часа | | |
| 1.Я и опасность. | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 3.Первая помощь при отравлении. | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |
| 4.Наши успехи и достижения. | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. |

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № занятия | Наименование раздела и темы занятия | Количество часов | Содержание занятия | Форма организации деятельности обучающихся на занятии по внеурочной деятельности | Виды деятельности обучающихся на занятии по внеурочной деятельности |
|-----------|--------------------------------------|------------------|--|--|---|
| | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | | | |
| 1 | Дорога к доброму здоровью. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Лекция | Познавательная деятельность |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Познавательная деятельность |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---------------------|--|
| | | | | | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр». | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Кукольный спектакль | Художественное творчество |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Концерт | Познавательная деятельность |
| | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | | | |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Конкурс рисунков | Познавательная деятельность |
| 6 | Культура питания. Приглашаем к чаю. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Встреча | Познавательная деятельность |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр). | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Спектакль | Художественное творчество |
| 8 | Как и чем мы питаемся. | | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Проект | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, | Встреча | Спортивно- |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-----------|--|
| | | | направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека | | оздоровительная деятельность |
| | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | | | |
| 10 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Игра | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Игра | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 12 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Спектакль | Художественное творчество |
| 13 | Сезонные изменения и как их принимает человек. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни. | Экскурсия | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его | Проект | Спортивно-оздоровительная деятельность |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---------------|--|
| | | | значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | | ная деятельность |
| 15 | «Мы болезнь победим- быть здоровыми хотим». | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека | День здоровья | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Факультатив | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | | | |
| 17 | Мой внешний вид – залог здоровья. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека | Проект | Спортивно-оздоровительная деятельность |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---------|--|
| | | | с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | | |
| 18 | Зрение – это сила. | 1 | Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. | Встреча | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 19 | Осанка – это красиво. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека | Лекция | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 20 | Весёлые переменки. | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Игра | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 21 | Здоровье и домашние задания. | 1 | Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека . | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека | Конкурс | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|----------------|--|
| 23 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека . | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 24 | Вкусные и полезные вкусы. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Проект | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 25 | Как хорошо здоровым быть. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека. | День здоровья. | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 26 | Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Факультатив | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 3 | | | |
| 27 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека | Встреча | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 28 | Вредные и полезные | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Игра | Спортивно- |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------------|--|
| | привычки. | | | | оздоровительная деятельность |
| 29 | Я б в спасатели пошел. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Практика | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | <i>Вот и стали мы на год взрослей</i> | 4 | | | |
| 30 | Опасности летом . | 1 | Получают элементарные представления о первой доврачебной помощи пострадавшим. | Культпоход | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 31 | Первая доврачебная помощь. | 1 | Получают элементарные представления о первой доврачебной помощи пострадавшим | Встреча | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: русская народная сказка «Репка». | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Спектакль | Художественное творчество |
| 33 | Чему мы научились за год. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, | Проект | Спортивно-оздоровительная деятельность |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|----|--|------------------|--|
| | | | туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | | ная деятельность |
| | Итого: | 33 | | | |
| | | | ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2класс | | |
| | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 2 | По стране Здоровейке. | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Конкурс рисунков | Художественное творчество |
| 3 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 4 | Я хозяин своего здоровья. | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Игра | Спортивно-оздоровительная деятельность |

| | | | | | ная деятельность |
|----|---|---|--|-----------|--|
| | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | | | |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Игра | Познавательная деятельность |
| 7 | Я выбираю кашу. | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Спектакль | Художественное творчество |
| 8 | Что даёт нам море. | | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Познавательная деятельность |
| 9 | Светофор здорового питания. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Познавательная деятельность |
| | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, | Беседа | Спортивно-оздоровительная |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---------------|--|
| | | | учебы и отдыха. | | деятельность |
| 11 | Закаливание в домашних условиях. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 12 | <u>День здоровья</u> Будьте здоровы. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека. | День здоровья | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 13 | Иммунитет. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 14 | Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, | Соревнования | Спортивно- |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--------|--|
| | | | направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека . | я | оздоровительная деятельность |
| 16 | Слагаемые здоровья. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | | | |
| 17 | Я и мои одноклассники. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 | Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. | Беседа | Познавательная деятельность |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и | Беседа | Познавательная деятельность |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--------------------|-----------------------------|
| | | | внеурочной деятельности. | | |
| 20 | Шалости и травмы. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | Познавательная деятельность |
| 21 | Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление. | 1 | Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека . | Беседа | Познавательная деятельность |
| 22 | Умники и умницы. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Игра | Познавательная деятельность |
| | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | | | |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» . | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Спектакль | Художественное творчество |
| 24 | Как защитить себя от болезни | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Выставка рисунков. | Художественное творчество |
| 25 | Самый здоровый класс. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, | Соревнования | Спортивно- |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---------|--|
| | | | направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека | я | оздоровительная деятельность |
| 26 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. | 1 | Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха. | Беседа | Познавательная деятельность |
| | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 28 | Вредные привычки. | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека . | Встреча | Познавательная деятельность |
| 29 | Веснянка. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, | Беседа | Познавательная деятельность |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-----------|-----------------------------|
| | | | о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | | |
| 30 | В мире интересного. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | Познавательная деятельность |
| | <i>Вот и стали мы на год взрослей</i> | 4 | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | Познавательная деятельность |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». | 1 | Участвуют в пропаганде здорового образа жизни | Спектакль | Художественное творчество |
| 33 | Первая помощь при | 1 | Участвуют в проектах и мероприятиях, | Встреча | Познавательная |

| | | | | | |
|----|---------------------------|----|--|--------|--------------------|
| | отравлении. | | направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека. | | ая деятельность |
| 34 | Наши успехи и достижения. | 1 | Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности. | Беседа | |
| | Итого: | 34 | | | |