МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЛЮЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ (МБОУ КЛЮЕВСКАЯ СОШ)

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
принято на педагогическом совете	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Клюевской СОШ
Кушнирук Л.А.	Кушнирук Л.А.	Ягодкина О.А.
протокол №11 от «27» августа 2026 г.	протокол №11 от «27» августа 2026 г.	Приказ №97 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Для 1-4 классов

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. С 01 сентября 2017- 2018 учебного года в программу «Здоровейка» включен модуль «Разговор о правильном питании» в рамках реализации пилотного проекта «Правильное питание».

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

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

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

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, 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.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа разработана на основе:

-примерной программы Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009)

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.

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:**

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.

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, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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

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

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

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

1.3. 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. 40 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

Таблица №1.

формы проведения занятия и виды деятельности	**тематика**
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Как сделать кашу вкусной» «Время есть булочки»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Мой внешний вид – залог здоровья Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Как правильно есть» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений

школьные конференции	В мире интересного. « Плох обед, если дома хлеба нет»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» Вредные и полезные растения «Время есть булочки»
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Удивительные превращения пирожка» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»
решение ситуационных задач	«Пора ужинать» Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

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

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена 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 час в неделю: 1 класс — 33 часа в год., 2 класс — 34 часа в год., 3 класс - 34 часа в год., 4 класс - 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;
- «Разговор о правильном питании»: 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:

- 1класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

«Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

- 2,3 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы самопознания» 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 «Основы самопознания» - 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

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации
программы внеурочной деятельности

В ходе реализация 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.

Программа рассчитана на 33 часа, согласно годовому календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Клюевской СОШ Зерноградского района на 2026-2027 учебный год возможна корректировка рабочей программы в связи с праздничными днями, выпадающими на дни проведения уроков. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» в 1 классу будет пройдена за 33 час.

3.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

класс 1 **педагог дополнительного образования Чикоданова А.А.**

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически
1 четверть			
1	Дорога к доброму здоровью. Здоровый образ жизни. Беседа.	04.09.2026	04.09.2026
2	Дорога к доброму здоровью. Обследование. Антропометрия.	11.09.2026	11.09.2026
3	Дорога к доброму здоровью. Оздоровительные упражнения.	18.09.2026	18.09.2026
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Комплекс с гимнастической палкой	25.09.2026	25.09.2026
5	Мы болезни победим, быть здоровыми хотим.	02.10.2026	02.10.2026
6	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	09.10.2026	09.10.2026
7	Самые полезные продукты	16.10.2026	16.10.2026
8	День здоровья. Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений	23.10.2026	23.10.2026

9	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	06.11.2026	06.11.2026
10	Сезонные изменения и как их принимает человек. В здоровом теле здоровый дух	13.11.2026	13.11.2026
11	День здоровья Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Спортивные соревнования.	20.11.2026	20.11.2026
12	Внешний вид - залог здоровья. Конкурс рисунков.	27.11.2026	27.11.2026
13	Зрение - это сила. Комплекс упражнений по В.Ф. Базарному.	04.12.2026	04.12.2026
14	Как правильно есть	11.12.2026	11.12.2026
15	Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений	18.12.2026	18.12.2026
16	Осанка - это красиво. Комплекс упражнений.	25.12.2026	25.12.2026
17	Веселые переменки. День здоровья	15.01.2027	15.01.2027
18	«Бесценный дар - зрение». Беседа- презентация. Комплекс по В.Ф. Базарному.	22.01.2027	22.01.2027
19	Зрение это сила.	29.01.2027	29.01.2027
20	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Спортивные соревнования.	05.02.2027	05.02.2027
21	Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений	12.02.2027	12.02.2027
22	На вкус и цвет товарищей нет. Вредные привычки и их профилактика. Презентация.	26.02.2027	26.02.2027

23	Я хозяин своего здоровья.	05.03.2027	05.03.2027
24	Где найти витамины весной.	12.03.2027	12.03.2027
25	Как сохранить и укрепить свое здоровье. Оздоровительные упражнения.	19.03.2027	19.03.2027
26	Мы болезни победим, быть здоровыми хотим	26.03.2027	26.03.2027
27	Мое настроение. Беседа. Выставка рисунков «Мое настроение. Передай улыбку по кругу.	09.04.2027	09.04.2027
28	Я и мои одноклассники. День вежливости.	16.04.2027	16.04.2027
29	В здоровом теле здоровый дух	23.04.2027	23.04.2027
30	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	30.04.2027	30.04.2027
31	Всякому овощу свое время.	07.05.2027	07.05.2027
32	Опасности летом. Экскурсия.	14.05.2027	14.05.2027
33	Хочу остаться здоровым. Спортивные соревнования.	21.05.2027	21.05.2027
ИТОГО		33	33

Программа рассчитана на 34 часа, согласно годовому календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Клюевской СОШ Зерноградского района на 2026-2027 учебный год возможна корректировка рабочей программы в связи с праздничными днями, выпадающими на дни проведения уроков. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» во 2 классе будет пройдена за 31 часа.

3.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

класс 2, 4

педагог дополнительного образования Чикоданова А.А.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически
1 четверть			
1	Что мы знаем о ЗОЖ (беседа).	07.09.2026	07.09.2026
2	Что мы знаем о ЗОЖ (практическое занятие) Антропометрия	14.09.2026	14.09.2026
3	Две недели в лагере здоровья. Давайте познакомимся	21.09.2026	21.09.2026
4	Из чего состоит наша пища. Разговор о правильном питании	28.09.2026	28.09.2026
5	Что нужно есть в разное время	05.10.2026	05.10.2026
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	12.10.2026	12.10.2026
7	День здоровья «Самый здоровый класс» Спортивный праздник.	19.10.2026	19.10.2026
8	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Комплекс упражнений.	09.11.2026	09.11.2026
9	«Я сажусь за уроки». Режим дня.	16.11.2026	16.11.2026
10	Молоко и молочные продукты.	23.11.2026	23.11.2026

11	В гостях у Мойдодыра. Правила личной гигиены.	30.11.2026	30.11.2026
12	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	07.12.2026	07.12.2026
13	Осанка - это красиво. Комплекс упражнений.	14.12.2026	14.12.2026
14	Где и как готовят пищу.	21.12.2026	21.12.2026
15	Разговор о сохранении своего здоровья в зимний период	28.12.2026	28.12.2026
16	«Мы встречаем Новый год». Подготовка к празднику.	11.01.2027	11.01.2027
17	«Старый Новый год» разговор о полезных блюдах к праздничному столу	18.01.2027	18.01.2027
18	Веселые переменки. День здоровья	25.01.2027	25.01.2027
19	Блюда из зерна.	01.02.2027	01.02.2027
20	Что и как можно приготовить из рыбы.	08.02.2027	08.02.2027
21	День здоровья_ «Самый здоровый класс»	15.02.2027	15.02.2027
22	Я хозяин своего здоровья. Беседа Конкурс рисунков	20.02.2027	20.02.2027
23	Сон и его значение для здоровья человека. Беседа-диспут	01.03.2027	01.03.2027
24	Спорт в жизни ребёнка. Беседа.	15.03.2027	15.03.2027
25	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Комплекс упражнений.	22.03.2027	22.03.2027
26	Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений.	05.04.2027	05.04.2027
27	День здоровья. Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений.	12.04.2027	12.04.2027
28	Закаливание в домашних условиях. Противопоказания.	19.04.2027	19.04.2027

29	Почему устают глаза? Комплекс по В.Ф. Базарному.	26.04.2027	26.04.2027
30	«Кулинарное путешествие» по России Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	17.05.2027	17.05.2027
31	Как защитить себя от болезни. Витамины – наши друзья. Хочу остаться здоровым. Спортивные соревнования.	24.05.2027	24.05.2027
ИТОГО		31	31

Программа рассчитана на 34 часа, согласно годовому календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Клюевской СОШ Зерноградского района на 2026-2027 учебный год возможна корректировка рабочей программы в связи с праздничными днями, выпадающими на дни проведения уроков. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» в 3 классе будет пройдена за 34 часа.

3.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

класс 3 **педагог дополнительного образования Чикоданова А.А.**

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически
1	Дорога к доброму здоровью. Здоровый образ жизни. Беседа.	03.09.2026	03.09.2026
2	Дорога к доброму здоровью. Обследование. Антропометрия.	10.09.2026	10.09.2026
3	Дорога к доброму здоровью. Оздоровительные упражнения.	17.09.2026	17.09.2026
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Комплекс с гимнастической палкой	24.09.2026	24.09.2026
5	Мы болезни победим, быть здоровыми хотим.	01.10.2026	01.10.2026
6	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	08.10.2026	08.10.2026
7	Самые полезные продукты	15.10.2026	15.10.2026
8	День здоровья. Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений	22.10.2026	22.10.2026
9	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	05.11.2026	05.11.2026
10	Сезонные изменения и как их принимает человек. В здоровом теле здоровый дух	12.11.2026	12.11.2026

11	День здоровья Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Спортивные соревнования.	19.11.2026	19.11.2026
12	Внешний вид - залог здоровья. Конкурс рисунков.	26.11.2026	26.11.2026
13	Зрение - это сила. Комплекс упражнений по В.Ф. Базарному.	03.12.2026	03.12.2026
14	Как правильно есть	10.12.2026	10.12.2026
15	Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений	17.12.2026	17.12.2026
16	Осанка- это красиво. Комплекс упражнений.	24.12.2026	24.12.2026
17	Веселые переменки. День здоровья	14.01.2027	14.01.2027
18	«Бесценный дар - зрение». Беседа- презентация. Комплекс по В.Ф. Базарному.	21.01.2027	21.01.2027
19	Зрение это сила.	28.01.2027	28.01.2027
20	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Спортивные соревнования.	04.02.2027	04.02.2027
21	Хочу остаться здоровым. Комплекс оздоровительных упражнений	11.02.2027	11.02.2027
22	Вредные привычки и их профилактика. Презентация.	18.02.2027	18.02.2027
23	На вкус и цвет товарищей нет.	25.02.2027	25.02.2027
24	Я хозяин своего здоровья.	04.03.2027	04.03.2027
25	Где найти витамины весной.	11.03.2027	11.03.2027
26	Как защитить себя от болезни. Витамины – наши друзья.	18.03.2027	18.03.2027
27	Как сохранить и укрепить свое здоровье. Оздоровительные упражнения.	25.03.2027	25.03.2027

28	Мы болезни победим, быть здоровыми хотим	08.04.2027	08.04.2027
29	Мое настроение. Беседа. Выставка рисунков «Мое настроение. Передай улыбку по кругу.	15.04.2027	15.04.2027
30	Я и мои одноклассники. День вежливости.	22.04.2027	22.04.2027
31	В здоровом теле здоровый дух	29.04.2027	29.04.2027
32	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	06.05.2027	06.05.2027
33	Всякому овощу свое время.	13.05.2027	13.05.2027
34	Опасности летом. Экскурсия. Хочу остаться здоровым. Спортивные соревнования.	20.05.2027	20.05.2027
ИТОГО		34	34

4. Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. 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.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.