

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных  
предметов»  
Кировского района г.Казани

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

на МО классных  
руководителей  
Протокол №\_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2019 г.

Заместитель директора  
по воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ С.А. Кудрова

Директор МБОУ  
«Школа №135 г. Казани»

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ З.М.Ихсанова

\_\_\_\_\_ Л.Р. Юсупова  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа  
внеклассной деятельности НОО  
Спортивно-оздоровительное направление  
«Здоровей-ка»

Рабочая программа предназначена для ведения внеурочной деятельности – 1 час в неделю  
(итого 34 часа в год),  
1 класс -1 час в неделю (итого 33 часа в год)

## **Пояснительная записка**

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 здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» 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.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровье сберегающего 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, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Школа № 135 г. Казани», что подтверждено текстом далее.

**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 № 135, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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

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

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 «Здоровей-ка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

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

**1 класс:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**2 класс:** культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

**3 класс:** вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

**4 класс:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

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

### **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 «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» - 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.

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

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

### ***«Здоровей-ка» 1 класс***

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              |
| II       | Питание и здоровье                | 5              |
| III      | Моё здоровье в моих руках         | 7              |
| IV       | Я в школе и дома                  | 6              |
| V        | Чтоб забыть про докторов          | 4              |
| VI       | Я и моё ближайшее окружение       | 3              |
| VII      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              |
|          | Итого:                            | 33             |

**«Здоровей-ка»**  
**2 класс**

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              |
| II       | Питание и здоровье                | 5              |
| III      | Моё здоровье в моих руках         | 7              |
| IV       | Я в школе и дома                  | 6              |
| V        | Чтоб забыть про докторов          | 4              |
| VI       | Я и моё ближайшее окружение       | 4              |
| VII      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              |
|          | Итого:                            | 34             |

**«Здоровей-ка»**  
**3 класс**

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              |
| II       | Питание и здоровье                | 5              |
| III      | Моё здоровье в моих руках         | 7              |
| IV       | Я в школе и дома                  | 6              |
| V        | Чтоб забыть про докторов          | 4              |
| VI       | Я и моё ближайшее окружение       | 4              |
| VII      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              |
|          | Итого:                            | 34             |

**«Здоровей-ка»**  
**4 класс**

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              |

|     |                                  |    |
|-----|----------------------------------|----|
| II  | Питание и здоровье               | 5  |
| III | Моё здоровье в моих руках        | 7  |
| IV  | Я в школе и дома                 | 6  |
| V   | Чтоб забыть про докторов         | 4  |
| VI  | Я и моё ближайшее окружение      | 4  |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4  |
|     | Итого:                           | 34 |

**Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (1 класс)**

**Кол-во часов: 1 час в неделю, 33 часа в год**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации учебных занятий /типы урока | Дата Проведения |  |  |
|---|--------------|--------------|---|-----------------|--|--|
|   |              |              |   | По плану        |  |  |
|   |              |              |   |                 |  |  |

**Народные игры**

|   |   |   |          |          |  |  |
|---|---|---|----------|----------|--|--|
| 1 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору» | 1 | Игра     | 1 неделя |  |  |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка».                       | 1 | Игра     | 2 неделя |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки».                              | 1 | Игра     | 3 неделя |  |  |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь».                           | 1 | Игра     | 4 неделя |  |  |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч».                       | 1 | Игра     | 5 неделя |  |  |
| 6 | Русская народная игра «Зарница»                               | 1 | Эстафета | 6 неделя |  |  |

**Игры на развитие психических процессов.**

|    |   |   |                 |           |  |  |
|----|---|---|-----------------|-----------|--|--|
| 7  | Игры на развитие восприятия.                              | 1 | Игра            | 7 неделя  |  |  |
| 8  | «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание | 1 | Викторина. Игра | 8 неделя  |  |  |
| 9  | Игры на развитие памяти.                                  | 1 | Игра            | 9 неделя  |  |  |
| 10 | Игры на развитие воображения.                             | 1 | Игра. КВН       | 10 неделя |  |  |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи.                         | 1 | Игра            | 11 неделя |  |  |

|    |  |   |                        |           |  |  |
|----|--|---|------------------------|-----------|--|--|
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 | Игра.<br>Виктори<br>на | 12 неделя |  |  |
|----|--|---|------------------------|-----------|--|--|

### Подвижные игры

|    |   |   |                  |           |  |  |
|----|---|---|------------------|-----------|--|--|
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флагами».           | 1 | Эстафет<br>а     | 13 неделя |  |  |
| 14 | Игра «Море волнуется – раз»                               | 1 | Игра             | 14 неделя |  |  |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки».                           | 1 | Соревно<br>вание | 15 неделя |  |  |
| 16 | Весёлые старты с мячом.                                   | 1 | Эстафет<br>а     | 16 неделя |  |  |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов»<br>Игра «Волк во рву»          | 1 | Игра             | 17 неделя |  |  |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой                               | 1 | Эстафет<br>а     | 18 неделя |  |  |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»                  | 1 | Игра             | 19 неделя |  |  |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | 1 | Игра             | 20 неделя |  |  |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы».                                | 1 | Игра             | 21 неделя |  |  |
| 22 | Игра «Совушка».   | 1 | Игра             | 22 неделя |  |  |
| 23 | Игра «Удочка»   | 1 | Игра             | 23 неделя |  |  |
| 24 | Игра «Перемена мест»                                      | 1 | Игра             | 24 неделя |  |  |
| 25 | Игра «Салки с мячом».                                     | 1 | Игра             | 25 неделя |  |  |
| 26 | Игра «Прыгай через ров»                                   | 1 | Игра             | 26 неделя |  |  |

### Спортивные игры

|    |  |   |                       |           |  |  |
|----|--|---|-----------------------|-----------|--|--|
| 27 | «Вот и стали мы на год взрослей»<br>Перестрелка  | 1 | Игра.                 | 27 неделя |  |  |
| 28 | Спортивный праздник.                             | 1 | Соревно<br>вание      | 28 неделя |  |  |
| 29 | «Вот и стали мы на год взрослей»                 | 1 | Игра                  | 29 неделя |  |  |
| 30 | Спортивный праздник.                             | 1 | Эстафет<br>а          | 30 неделя |  |  |
| 31 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй»                    | 1 | Игры,<br>эстафет<br>ы | 31 неделя |  |  |
| 32 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость<br>развивай» | 1 | Игры,<br>эстафет<br>ы | 32 неделя |  |  |
| 33 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу,              | 1 | Игра                  | 33 неделя |  |  |

|  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|--|--|
|  | скажу» |  |  |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|--|--|

**Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (2 класс)**

**Кол-во часов: 1 час в неделю (34 часа)**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации учебных занятий/типы урока | Дата проведения |  |
|---|--------------|--------------|--|-----------------|--|
|   |              |              |  | По плану        |  |

**Введение «Вот мы и в школе»**

|   |                          |   |              |          |  |  |
|---|--------------------------|---|--------------|----------|--|--|
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ       | 1 | Беседа       | 1 неделя |  |  |
| 2 | По стране Здоровейке     | 1 | Беседа       | 2 неделя |  |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра     | 1 | Круглый стол | 3 неделя |  |  |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | Викторина    | 4 неделя |  |  |

**Питание и здоровье**

|   |  |   |                      |          |  |  |
|---|--|---|----------------------|----------|--|--|
| 5 | Правильное питание – залог здоровья<br>Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | Викторина            | 5 неделя |  |  |
| 6 | Культура питания. Этикет.  | 1 | Просмотр видеофильма | 6 неделя |  |  |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу»   | 1 | Поход в театр        | 7 неделя |  |  |
| 8 | «Что даёт нам море»  | 1 | Практическая работа  | 8 неделя |  |  |
| 9 | Светофор здорового питания   | 1 | Беседа               | 9 неделя |  |  |

**Моё здоровье в моих руках**

|    |   |   |         |           |  |  |
|----|---|---|---------|-----------|--|--|
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека          | 1 | Игра    | 10 неделя |  |  |
| 11 | Закаливание в домашних условиях                   | 1 | Игра    | 11 неделя |  |  |
| 12 | День здоровья<br>«Будьте здоровы»                 | 1 | Беседа. | 12 неделя |  |  |
| 13 | Иммунитет   | 1 | Беседа  | 13 неделя |  |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Беседа  | 14 неделя |  |  |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка.                            | 1 | Беседа  | 15 неделя |  |  |
| 16 | Слагаемые здоровья                                | 1 | Беседа  | 16 неделя |  |  |

**Я в школе и дома**

|    |                       |   |        |    |  |  |
|----|-----------------------|---|--------|----|--|--|
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 | Беседа | 17 |  |  |
|----|-----------------------|---|--------|----|--|--|

|    |   |   |          |              |  |
|----|---|---|----------|--------------|--|
|    |   |   |          | неделя       |  |
| 18 | Почему устают глаза?                          | 1 | Игра     | 18<br>неделя |  |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз                 | 1 | Игра     | 19<br>неделя |  |
| 20 | Шалости и травмы                              | 1 | Беседа   | 20<br>неделя |  |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | Игра     | 21<br>неделя |  |
| 22 | Умники и умницы                               | 1 | Эстафета | 22<br>неделя |  |

#### **Чтоб забыть про докторов**

|    |   |   |                    |              |  |
|----|---|---|--------------------|--------------|--|
| 23 | С. Преображенский «Огородники»                                  | 1 | Круглый стол       | 23недел<br>я |  |
| 24 | Как защитить себя от болезни.<br>(Выставка рисунков)            | 1 | Беседа             | 24<br>неделя |  |
| 25 | День здоровья<br>«Самый здоровый класс»                         | 1 | Встреча с доктором | 25<br>неделя |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании»<br>Вкусные и полезные вкусности | 1 | Беседа             | 26<br>неделя |  |

#### **Я и моё ближайшее окружение**

|    |                      |   |                  |              |  |
|----|----------------------|---|------------------|--------------|--|
| 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 | Эстафета         | 27<br>неделя |  |
| 28 | Вредные привычки     | 1 | Конкурс рисунков | 28<br>неделя |  |
| 29 | «Веснянка»           | 1 | Круглый стол     | 29<br>неделя |  |
| 30 | В мире интересного   | 1 | Экскурсия        | 30<br>неделя |  |

#### **Вот и стали мы на год взрослей**

|    |   |   |               |              |  |
|----|---|---|---------------|--------------|--|
| 31 | Я и опасность.  | 1 | Круглый стол  | 31<br>неделя |  |
| 32 | Чем и как можно отравиться.<br>Кукольный спектакль А.Колобова<br>«Красивые грибы» | 1 | Поход в театр | 32<br>неделя |  |
| 33 | Первая помощь при отравлении  | 1 | Беседа        | 33<br>неделя |  |
| 34 | Наши успехи и достижения  | 1 | Круглый стол  | 34<br>неделя |  |

**Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (3 класс)**

**Кол-во часов: 1 час в неделю**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации и учебных занятий/ тип урока | Дата проведения |  |
|---|--------------|--------------|--|-----------------|--|
|   |              |              |  | По плану        |  |

**Введение «Вот мы и в школе».**

|   |                                  |   |        |          |  |  |
|---|----------------------------------|---|--------|----------|--|--|
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | Беседа | 1 неделя |  |  |
| 2 | Личная гигиена                   | 1 | Беседа | 2 неделя |  |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра             | 1 | Беседа | 3 неделя |  |  |
| 4 | «Остров здоровья»                | 1 | Игра   | 4 неделя |  |  |

**Питание и здоровье**

|   |  |   |              |          |  |  |
|---|--|---|--------------|----------|--|--|
| 5 | Игра «Смак»  | 1 | Игра         | 5 неделя |  |  |
| 6 | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 | Беседа       | 6 неделя |  |  |
| 7 | Вредные микробы  | 1 | Круглый стол | 7 неделя |  |  |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить                       | 1 | Мастер-класс | 8 неделя |  |  |
| 9 | «Чудесный сундучок»  | 1 | Игра         | 9 неделя |  |  |

**Моё здоровье в моих руках**

|    |   |   |           |           |  |  |
|----|---|---|-----------|-----------|--|--|
| 10 | Труд и здоровье                                   | 1 | Игра      | 10 неделя |  |  |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия                 | 1 | Викторина | 11 неделя |  |  |
| 12 | «Хочу оставаться здоровым»                        | 1 | Беседа    | 12 неделя |  |  |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.         | 1 | Беседа    | 13 неделя |  |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Беседа    | 14 неделя |  |  |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья»           | 1 | Экскурсия | 15 неделя |  |  |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках»                       | 1 | Беседа    | 16 неделя |  |  |

**Я в школе и дома**

|    |  |   |               |           |  |  |
|----|--|---|---------------|-----------|--|--|
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья        | 1 | Круглый стол  | 17 неделя |  |  |
| 18 | «Доброречие»                           | 1 | Игра          | 18 неделя |  |  |
| 19 | Спектакль С. Преображенский «Капризка» | 1 | Поход в театр | 19 неделя |  |  |
| 20 | «Бесценный дар- зрение».               | 1 | Беседа        | 20 неделя |  |  |
| 21 | Гигиена правильной осанки              | 1 | Игра          | 21 неделя |  |  |
| 22 | «Спасатели , вперёд!»                  | 1 | Эстафета      | 22 неделя |  |  |

**Чтоб забыть про докторов**

|    |  |   |               |           |  |  |
|----|--|---|---------------|-----------|--|--|
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка»                                | 1 | Поход в театр | 23 неделя |  |  |
| 24 | Движение это жизнь   | 1 | Круглый стол  | 24 неделя |  |  |
| 25 | «Дальше, быстрее, выше»                                      | 1 | Беседа        | 25 неделя |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Беседа        | 26 неделя |  |  |

**Я и моё ближайшее окружение**

|    |  |   |           |           |  |  |
|----|--|---|-----------|-----------|--|--|
| 27 | Мир моих увлечений   | 1 | Беседа    | 27 неделя |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика   | 1 | Экскурсия | 28 неделя |  |  |
| 29 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.<br>Кукольный спектакль<br>А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | Беседа    | 29 неделя |  |  |
| 30 | В мире интересного.  | 1 | Викторина | 30 неделя |  |  |

**«Вот и стали мы на год взрослей»**

|    |                                       |   |        |           |  |  |
|----|---------------------------------------|---|--------|-----------|--|--|
| 31 | Я и опасность.                        | 1 | Беседа | 31 неделя |  |  |
| 32 | Лесная аптека на службе человека      | 1 | Беседа | 32 неделя |  |  |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | Игра   | 33 неделя |  |  |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли     | 1 | Беседа | 34 неделя |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (4 класс)**

**Кол-во часов: 1 час в неделю**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации учебных занятий/типы урока | Дата проведения |  |  |
|---|--------------|--------------|--|-----------------|--|--|
|   |              |              |  | По плану        |  |  |

**Введение «Вот мы и в школе»**

|   |                                   |   |               |          |  |  |
|---|-----------------------------------|---|---------------|----------|--|--|
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | Беседа        | 1 неделя |  |  |
| 2 | Правила личной гигиены            | 1 | Беседа        | 2 неделя |  |  |
| 3 | Физическая активность и здоровье  | 1 | Игра          | 3 неделя |  |  |
| 4 | Как познать себя                  | 1 | Круглый стол. | 4 неделя |  |  |

**Питание и здоровье**

|   |   |   |              |          |  |  |
|---|---|---|--------------|----------|--|--|
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека              | 1 | Мастер-класс | 5 неделя |  |  |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи                                | 1 | Беседа       | 6 неделя |  |  |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | Викторина    | 7 неделя |  |  |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания                   | 1 | Викторина    | 8 неделя |  |  |
| 9 | «Богатырская силушка»                                       | 1 | Эстафета     | 9 неделя |  |  |

**Моё здоровье в моих руках**

|    |                                       |   |                          |           |  |  |
|----|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------|--|--|
| 10 | Домашняя аптечка                      | 1 | Беседа                   | 10 неделя |  |  |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни»          | 1 | Беседа                   | 11 неделя |  |  |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | Марафон                  | 12 неделя |  |  |
| 13 | «Береги зрение с молоду».             | 1 | Экскурсия к офтальмологу | 13 неделя |  |  |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | Игра                     | 14 неделя |  |  |
| 15 | Отдых для здоровья                    | 1 | Эстафета                 | 15 неделя |  |  |

|    |                                       |   |      |           |  |  |
|----|---------------------------------------|---|------|-----------|--|--|
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | Игра | 16 неделя |  |  |
|----|---------------------------------------|---|------|-----------|--|--|

### **Я в школе и дома**

|    |   |   |                           |           |  |  |
|----|---|---|---------------------------|-----------|--|--|
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  | 1 | Беседа                    | 17 неделя |  |  |
| 18 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | Беседа                    | 18 неделя |  |  |
| 19 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро»      | 1 | Поход в театр             | 19 неделя |  |  |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе?        | 1 | Просмотр фильмов о дружбе | 20 неделя |  |  |
| 21 | Мода и школьные будни                         | 1 | Экскурсия в ателье        | 21 неделя |  |  |
| 22 | Делу времени , потехе час.                    | 1 | Весёлые старты            | 22 неделя |  |  |

### **Чтоб забыть про докторов**

|    |  |   |                      |           |  |  |
|----|--|---|----------------------|-----------|--|--|
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься            | 1 | Игра                 | 23 неделя |  |  |
| 24 | «За здоровый образ жизни».                                   | 1 | Составление памятки. | 24 неделя |  |  |
| 25 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»              | 1 | Поход в театр.       | 25 неделя |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Беседа               | 26 неделя |  |  |

### **Я и моё ближайшее окружение**

|    |                                    |   |            |           |  |  |
|----|------------------------------------|---|------------|-----------|--|--|
| 27 | Размышление о жизненном опыте      | 1 | Беседа     | 27 неделя |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | Экскурсия. | 28 неделя |  |  |
| 29 | Школа и моё настроение             | 1 | Беседа     | 29 неделя |  |  |
| 30 | В мире интересного.                | 1 | Викторина  | 30 неделя |  |  |

### **«Вот и стали мы на год взрослей»**

|    |   |   |              |           |  |  |
|----|---|---|--------------|-----------|--|--|
| 31 | Я и опасность.                            | 1 | Беседа       | 31 неделя |  |  |
| 32 | Игра «Мой горизонт»                       | 1 | Игра         | 32 неделя |  |  |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья                  | 1 | Беседа       | 33 неделя |  |  |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | Мастер-класс | 34 неделя |  |  |

