

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Здоровячок»  
для начального общего образования**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячек» является приложением к образовательной программе начального общего образования.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), в соответствии с изменениями и дополнениями Министерства образования и науки РФ (от 26 ноября 2010 г. № 1241 (рег. № 19707); от 2 сентября 2011 г. № 2357 (рег. № 22540); от 18 декабря 2012 г. № 1060 (рег. № 26993); от 29 декабря 2014 г. № 1643 (рег. № 35916); от 18 мая 2016 г. № 507 (рег. № 37714); от 31 декабря 2015 г. № 1576 (рег. № 40936)).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» 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 «Здоровячек» рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. 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 обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### ***Цель курса:***

Создание образовательной среды, способствующей формированию культуры здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

### ***Задачи курса:***

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
  - формирование установок на использование здорового питания;
  - использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
  - формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты отражают:**

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты отражают:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты**

**1 класс**

Обучающийся научится:

- соблюдать режим дня;
- знать правила личной гигиены.;
- применять правила этикета.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- различать полезные продукты;
- определять роль правильного питания в здоровом образе жизни

## **2 класс**

*Обучающийся научится:*

- применять основные правила и гигиену питания;
- знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- различать лекарственные и ядовитые растения;
- иметь представление об иммунитете.

## **3 класс**

*Обучающийся научится:*

- пользоваться знаниями и навыками, связанные с этикетом в области питания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- иметь представление о вредных привычках и их профилактике.

## **4 класс**

*Обучающийся научится:*

- уметь применять на практике изученные правила гигиены;
- знать о необходимости использования разнообразных продуктов,
- знать о пользе спорта для растущего организма.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- рационально распределять свое рабочее и свободное время;

- вести здоровый образ жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМОГРАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» 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;
- «Мое 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;
- «Чтобы забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и мое ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослых»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Данный курс предполагает использование **форм и методов обучения**, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: беседы с элементами диалога, рисование, коллективное чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр видеофильмов, экскурсии, подвижные игры, мини-соревнования в помещении и на природе, спектакли, просмотр слайдов, презентаций чтение стихотворений; ответы на вопросы педагога, детей; сообщение дополнительного материала; работа над загадками; рассматривание наглядного материала; рассказы детей по схемам, иллюстрациям разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, праздников.

Продуктивным являются следующие **формы деятельности**: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция, сочинение, презентации, рефераты, проекты.

**Виды деятельности:** разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки; знакомство с правилами игры; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; творческое участие в конкурсе; участие в театрализованной постановке; уметь оценивать результаты собственного труда; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; выполнять действия по определенным правилам; применять необходимую информацию для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих; применять правила техники безопасности при проведении игры; общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности; собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей; уметь применять на практике изученные правила здорового образа жизни.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### **1 класс «Первые шаги к здоровью»**

#### **Цель:**

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, разучивание игр.

		№ п/п	Тема	Характеристика деятельности обучающихся	Количество часов
<b><i>Введение. Вот мы и в школе.</i></b>					
		1	Дорога к добруму здоровью.	Познакомиться с курсом «Здоровячек»	1
		2	За здоровый образ жизни.	Определить благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	1
		3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки	1
		4	Игра «Кот и мышь».	Познакомиться с правилами игры	1
		5	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	Участие в театрализованной постановке	1
		6	Игра «Коршун».	Соблюдение правил игры	1
		7	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Знать правила личной гигиены	1
		8	Игра «Горелки»	Соблюдение правил игры	1
<b><i>Питание и здоровье</i></b>					
		9	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Творческое участие в конкурсе	1
		10	Игра «Пчёлки и ласточка»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		11	Культура питания. Приглашаем к чаю	Знать правила этикета	1
		12	Игра «Высокий дуб»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1

		13	Ю.Тувим «Овощи». Умеем ли мы правильно питаться	Участие в театрализованной постановке	1
		14	Игра «Колдун»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		15	Как и чем мы питаемся	Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения по теме.	1
		16	Игра «Мак»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		17	Красный, жёлтый, зелёный	Уметь оценивать результаты собственного труда	1
		18	Игра«Перепёлочка»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
<i><b>Моё здоровье в моих руках</b></i>					
		19	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его	1
		20	Игра «Заяц-месяц»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		21	Полезные и вредные продукты.	Уметь различать полезные и вредные продукты	1
		22	Игра «Иванка»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		23	Стихотворение «Ручеёк»	Участие в декламации стихотворения	1
		24	Игра «Хлоп, хлоп, убегай!»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		25	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает	Учитывать температуру	1

			человек»	окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека	
		26	Игра «Бездомный заяц», «Борьба за флагжи»,	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		27	Как обезопасить свою жизнь	Знать правила дорожного движения	1
		28	Игра «Пустое место», «Салки по кругу»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		29	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения по теме.	1
		30	Игры – эстафеты: «Команда быстроногих»,	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		31	Путешествие по станциям «В здоровом теле здоровый дух»	Уметь найти и использовать необходимую информацию	1
		32	«Эстафеты-поезда»,	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
<b><i>Я в школе и дома</i></b>					
		33	Мой внешний вид – залог здоровья	Знать правила личной гигиены	1
		34	«Большая круговая эстафета».	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		35	Зрение – это сила	Знать правила гигиены зрения	1
		36	Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку»,	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		37	Осанка – это красиво	Знать правила красивой осанки	1
		38	Игра «Придумай и покажи», «Кружилиха»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1

		39	Весёлые переменки	Уметь провести игру на перемене с одноклассниками	1
		40	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
		41	Здоровье и домашние задания	Знать правила выполнения домашних заданий	1
		42	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
		43	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях	1
		44	Эстафета на санках.	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
		45	—Хочу оставаться здоровым!.	Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	1
		46	Лыжные гонки.	Правильно выполнять беговые упражнения	1
		47	Вкусные и полезные вкусности	Определять роль правильного питания в здоровом образе жизни	1
		48	Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов»	Знать и выполнять правила игры	1
		49	«Как хорошо здоровым быть»	Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	1
		50	Игра «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»,	Знать и понимать правила безопасного поведения	1
		51	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье	1
		52	«Эстафета с чехардой»	Уметь оценивать свои действия в процессе игры	1

		<b><i>Я и мое ближайшее окружение</i></b>			
	53	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	Проведение самооценки	1	
	54	Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу»,	Правильно подавать и ловить мяч	1	
	55	Вредные и полезные привычки	Уметь отвечать за свои поступки	1	
	56	Игра «Гонка мячей по кругу»,	Правильно подавать и ловить мяч	1	
	57	—Я б в спасатели пошел!	Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях	1	
	58	Игры «Охраняй капитана», «Пушбол»	Правильно подавать и ловить мяч	1	
<b><i>Вот и стали мы на год взрослей</i></b>					
	59	Опасности летом	Сформулировать правила безопасного поведения летом	1	
	60	Сюжетные игры «Птица без гнезда»,	Выполнять роль ведущего	1	
	61	Первая доврачебная помощь	Выполнять действия по определенным правилам	1	
	62	Игра «Мы-весёлые ребята»,	Знать и понимать правила безопасного поведения	1	
	63	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	Участвовать в театрализованном представлении	1	
	64	Игра «Два мороза», «Космонавты»	Уметь оценивать свои действия в процессе игры	1	
	65	Чему мы научились за год.	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1	
	66	Подведение итогов	Презентация своих достижений	1	
<b><i>Итого: 66 часов</i></b>					

**2 класс «Если хочешь быть здоров»**

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

		№ п\п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов
<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>					
		1	Что мы знаем о ЗОЖ	Введение в курс «Здоровячек»	1
		2	Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	Контролировать свою деятельность при проведении игры	1
		3	По стране Здоровейке	Приобщение к здоровому образу жизни	1
		4	Русская народная игра «Краски»	Контролировать свою деятельность при проведении игры	1
		5	В гостях у Майдодыра	Выражать свое мнение, свою личную позицию	1
		6	Русская народная игра «Кот и мышь»	Контролировать свою деятельность при проведении игры	1
		7	Я хозяин своего здоровья	Принимать роль лидера	1
		8	Русская народная игра «Мячик кверху»	Контролировать свою деятельность при проведении игры	1
<b><i>Питание и здоровье</i></b>					
		9	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	Знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов	1
		10	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		11	Культура питания. Этикет.	Знать правила этикета	1
		12	Игра с мячом «Пчелки и ласточки»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		13	Спектакль «Я выбираю кашу»	Участвовать в театральном	1

				представлении	
		14	Игра на внимание «Шар»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		15	«Что даёт нам море»	Сформулировать правила поведения на водоемах	1
		16	Игра «Волк»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		17	Светофор здорового питания	Знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов	1
		18	Весёлые старты с мячом	Применять правила передачи мяча	1
		<i><b>Моё здоровье в моих руках</b></i>			
		19	Сон и его значение для здоровья человека	Познакомиться с упражнениями на релаксацию	1
		20	Игра «Выгони мяч»	Применять правила передачи мяча	1
		21	Закаливание в домашних условиях	Познакомиться с правилами закаливания	1
		22	Игра с прыжками «Медный пень»	Самостоятельно формулировать правила коллективной игры	1
		23	День здоровья «Будьте здоровы»	Выстраивать алгоритм своих действий в зависимости от ситуации.	
		24	Игра «Стрелок»	Самостоятельно формулировать правила коллективной игры	1
		25	Иммунитет	Иметь представление об иммунитете	1
		26	Игра «Выбей из круга»	Самостоятельно формулировать правила коллективной игры	1
		27	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.	Выражать свое мнение, свою личную позицию	1
		28	Игра «Борьба за флаги»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		29	Спорт в жизни ребёнка	Знать о пользе спорта для растущего организма	1
		30	Игра «Серый зайка»	Самостоятельно формулировать	1

				правила коллективной игры	
		31	Слагаемые здоровья	Приобщение к здоровому образу жизни	1
		32	Игра «Догонялки»	Уметь общаться по заданным правилам	
<b><i>Я в школе и дома</i></b>					
		33	Я и мои одноклассники	Анализировать, обсуждать свои поступки, делать свои выводы, осуществлять самопроверку	1
		34	Игра с платочком	Контролировать свою деятельность	1
		35	Почему устают глаза?	Делать предварительный отбор источников информации по заданной теме	1
		36	Русская народная игра «Лапта»	Контролировать свою деятельность	1
		37	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Делать предварительный отбор источников информации по заданной теме	1
		38	Русская народная игра «Коршун»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		39	Шалости и травмы	Делать предварительный отбор источников информации по заданной теме	1
		40	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		41	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	Знать правила выполнения домашнего задания	1
		42	Русская народная игра «Гуси - лебеди»	Контролировать свою деятельность	1
		43	Умники и умницы	Выстраивать алгоритм своих действий в зависимости от ситуации	1
		44	Русская народная игра «Красная шапочка»	Применять правила техники	1

				безопасности на занятиях	
<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>					
		45	С. Преображенский «Огородники»	Участвовать в театральном представлении	1
		46	Игра с мячом «Выгони мяч»	Применять правила передачи мяча	1
		47	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	Выработать собственные творческие идеи	1
		48	Игра на внимание «Птицелов»	Совместно договариваться о правилах игры	1
		49	День здоровья«Самый здоровый класс»	Приобщение к здоровому образу жизни	1
		50	Игра «Эстафеты»	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		51	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные	1
		52	Игра с мячом «Футбол»	Уметь общаться по заданным правилам	1
<b><i>Я и мое ближайшее окружение</i></b>					
		53	Мир эмоций и чувств.	Способность к саморегуляции	1
		54	Игра с мячом «Футбол»	Применять правила передачи мяча	1
		55	Вредные привычки	Иметь представление о вредных привычках и их профилактике	1
		56	Игра с мячом «Баскетбол»	Применять правила передачи мяча	1
		57	Праздник «Веснянка»	Выстраивать алгоритм своих действий в зависимости от ситуации	1
		58	Игра с мячом «Баскетбол»	Применять правила передачи мяча	1
		59	Научно-практическая конференция «В мире интересного»	Уметь использовать полученные знания	1
		60	Игра с мячом «Волейбол»	Применять правила передачи мяча	1
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>					

		61	Я и опасность.	Умение контролировать свои действия	1
		62	Игра с мячом «Волейбол»	Применять правила передачи мяча	1
		63	Чем и как можно отравиться.	Сформулировать правила поведения при отравлении	1
		64	Подвижные игры на выбор	Совместно договариваться о правилах игры	1
		65	Первая помощь при отравлении	Знать правила поведения при отравлении	1
		66	Проект «Проведи игру»	Уметь общаться по заданным правилам	1
		67	Проект «Проведи игру»	Выстраивать алгоритм своих действий в зависимости от ситуации	1
		68	Наши успехи и достижения	Презентация своих достижений	1
		69	День здоровья	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
		70	Подведение итогов года	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
<b><i>Итого: 70 часов</i></b>					

### **3 класс «По дорожкам здоровья»**

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

		№ п\п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов
<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>					
		1	«Здоровый образ жизни, что это?»	Введение в курс «Здоровячек»	1
		2	Игра на внимание «Класс смирино».	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		3	Личная гигиена	Повторить правила личной гигиены	1
		4	Подвижные игры: «День-ночь», «Салки».	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		5	В гостях у Майдодыра	Повторить правила личной гигиены	1
		6	Подвижные игры с элементами футбола: «Квадрат», «Одно касание»	Знать правила подачи мяча	1
		7	«Остров здоровья»	Собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей	1
		8	Игра в «Мини футбол».	Знать правила подачи мяча	1
<b><i>Питание и здоровье</i></b>					
		9	Игра «Смак»	Умение брать на себя функции организатора	1
		10	Подвижные игры: «Салки», «Воробыи-вороньи» .	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		11	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствие	1

		12	Подвижные игры: «Воробыи-вороны», «Охотники и утки».	Организовывать проведение совместных подвижных игр	1
		13	Вредные микробы	Знать пути передачи инфекционных заболеваний	1
		14	Эстафета со скакалками и гимнастической скамейкой.	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		15	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей	1
		16	Эстафеты с элементами футбола	Знать правила подачи мяча	1
		17	КВН «Чудесный сундучок»	Адекватно оценивать результат своих действий	1
		18	Подвижные игры: «Кто дальше?», «Пятнашки».	Организовывать проведение совместных подвижных игр	1
<i><b>Мое здоровье в моих руках</b></i>					
		19	Труд и здоровье	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья	1
		20	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	Организовывать проведение совместных подвижных игр	1
		21	Наш мозг и его волшебные действия	Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе	1
		22	Народная игра «У медведя во бору».	Организовывать проведение совместных подвижных игр	1
		23	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Принимать роль лидера и одного из членов группы	1
		24	Игра с элементами волейбола «Горячая картошка»	Знать правила подачи мяча	1
		25	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Уметь выражать свое мнение, свою личную позицию	1
		26	Игра на внимание «Карлики-великаны».	Уметь контролировать свои действия	1

		27	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.	Уметь заботиться о своем здоровье	1
		28	Игра «Пионербол».	Знать правила подачи мяча	1
		29	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей	1
		30	Подвижные игры: «12 палочек», «Волк во рву».	Организовывать проведение совместных подвижных игр	1
		31	«Мое здоровье в моих руках»	Уметь заботиться о своем здоровье	1
		32	Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики	Уметь контролировать свои действия	1
		<b><i>Я в школе и дома</i></b>			
		33	Мой внешний вид –залог здоровья	Знать правила личной гигиены в одежде	1
		34	Сюжетная игра «Совушка».	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		35	Урок-путешествие «Доброречие»	Применять коммуникативные и презентационные навыки	1
		36	Народные игры «Гори-гори ясно», «Утки и гуси»	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		37	Спектакль С. Преображенской «Капризка»	Участвовать в театральном представлении	1
		38	Игры на развитие психических процессов «Золотые ворота», «Бывает-не бывает»	Уметь контролировать свои эмоции	1
		39	Составление брошюры «Бесценный дар- зрение»	Применять коммуникативные и презентационные навыки	1
		40	Сюжетная игра «Два мороза». Игра на улице «Снежки»	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		41	Гигиена правильной осанки	Составлять комплексы гимнастики для правильной осанки	1
		42	Игра «Мяч капитану»	Применять правила техники	1

				безопасности на занятиях	
		43	Викторина «Спасатели, вперёд!»	Применять необходимую информацию для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих	1
		44	Спортивная игра «Мини баскетбол»	Знать правила подачи мяча	1
<b>Чтоб забыть про докторов</b>					
		45	Просмотр мультфильмов «Красная шапочка», «Ох и Ах»	Уметь контролировать свои эмоции	1
		46	Игра на развитие психических процессов «Путаница».	Уметь анализировать свои действия	1
		47	Занимательная гимнастика «Движение - это жизнь»	Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток	1
		48	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		49	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Применять необходимую информацию для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих	1
		50	Подвижная игра «Перетягивание в парах».	Способность к саморегуляции	1
		51	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	Принимать роль лидера и одного из членов группы	1
		52	Подвижные игры: «Схвати змею за хвост», «Бой петухов».	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
<b>Я и мое ближайшее окружение</b>					
		53	Составление фото-рассказа «Мир моих увлечений»	Уметь анализировать свои действия	1
		54	Подвижные игры «Успей занять место», «Перетягивание каната».	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		55	Вредные привычки и их профилактика	Оценка своих действий, социальной реальности и повседневной жизни	1

		56	Игра на развитие психических процессов «Отвечай быстро».	Способность к саморегуляции	1
		57	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Участвовать в театрализованном представлении	1
		58	Подвижные игры: «Лови-бросай», «Космонавты».	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		59	Научно–практическая конференция «В мире интересного»	Уметь использовать полученные знания	1
		60	Подвижная игра «Метко в цель».	Способность к саморегуляции	1
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>					
		61	Я и опасность.	Научиться различать лекарственные и ядовитые растения;	1
		62	Народная игра «Городки»	Применять правила техники безопасности на занятиях	1
		63	Лесная аптека на службе человека	Научиться различать лекарственные и ядовитые растения;	1
		64	День здоровья «Путешествие в страну Здоровейка»	Принимать разумные решения по поводу здоровья	1
		65	КВН «Не зная броду, не суйся в воду»	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
		66	Подвижная игра «Кто быстрей»	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		67	Чему мы научились и чего достигли	Презентация своих достижений	1
		68	Проект «Проведи игру»	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
		69	Наши успехи и достижения	Презентация своих достижений	1
		70	Подведение итогов года	Презентация своих достижений	1

<i>Итого: 70 часов</i>	
------------------------	--

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

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

		№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов
<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>					
		1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Введение в курс «Здоровячек»	1
		2	Подвижные игры-эстафеты «Самые быстрые»	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		3	Коллективный коллаж«Правила личной гигиены	Проявлять творческие способности	1
		4	Подвижные игры-эстафеты«Запятнай последнего»	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		5	Физическая активность и здоровье	Знать о пользе спорта для растущего организма	1
		6	Подвижные игры-эстафеты «Сбей городок»	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
		7	Круглый стол «Как познать себя»	Участие в анкетировании	1
		8	Подвижные игры-эстафеты «Канатоходцы»	Адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы	1
<b><i>Питание и здоровье</i></b>					
		9	Познавательная викторина«Питание необходимое условие для жизни человека»	Знать о необходимости использования разнообразных продуктов	1
		10	Игра «Мышиная охота»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
		11	Здоровая пища для всей семьи	Знать о необходимости использования разнообразных продуктов	1

		12	Игра «Прищепки»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
		13	Урок-путешествие«Как питались в стародавние времена и питание нашего времени»	Познакомиться с рецептами старинной кухни	1
		14	Игра «Темный лабиринт»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
		15	Секреты здорового питания. Рацион питания	Составить меню дня, используя полученные знания о правильном питании	1
		16	Игра «Невод»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
		17	КВН «Богатырская силушка»	Умение вести себя толерантно по отношению к другим членам коллектива	1
		18	Игра «Шарики - веники»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
<i><b>Моё здоровье в моих руках</b></i>					
		19	Составление брошюры «Домашняя аптечка»	Составить брошюру, используя полученные знания	1
		20	Игра«Лови – бросай!...»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
		21	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»	Проявлять индивидуальные творческие способности	1
		22	Игра«Караси и щука»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
		23	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Знать о пользе спорта для растущего организма	1
		24	Игра«Кружева»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
		25	«Береги зрение смолоду».	Составить сборник «Гимнастика для глаз»	1

		26	Игра«Братец Кролик, братец Лис»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
		27	Как избежать искривления позвоночника	Составить сборник «Комплексы упражнений для правильной осанки»	1
		28	Игра«Быстрононогие олени»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
		29	Круглый стол «Отдых для здоровья»	Рационально распределять свое рабочее и свободное время	1
		30	Игра«Вышибалы в квадрате»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
		31	Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье»	Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий	1
		32	Игра«Команда быстроногих»	Применять правила техники безопасности при проведении игры	1
<b><i>Я в школе и дома</i></b>					
		33	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Рационально распределять свое рабочее и свободное время	1
		34	Игра «Помощь друга»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		35	Викторина «Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий	1
		36	Игра «Мышки-завитушки»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		37	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	Участвовать в театральном представлении	1

		38	Игра «Охота на лис»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		39	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Толерантно вести себя по отношению к другим членам коллектива	1
		40	Игра «Охотники, волки и ёлки»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		41	Диспут «Мода и школьные будни»	Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий	1
		42	Эстафета «Самая меткая команда»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		43	Игра-викторина «Мода и школьные будни»	Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий	1
		44	Игра «Сыщики»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>					
		45	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Уметь применять на практике изученные правила ЗОЖ	1
		46	Игра «Хоровод»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		47	День здоровья«За здоровый образ жизни»	Знать о пользе спорта для растущего организма	1
		48	Игра «Дедушка-рожок»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		49	Кукольный спектакль «Вежливые слова»	Участвовать в театральном представлении	1

		50	Игра «Попробуй, поймай!»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		51	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	Знать о необходимости использования разнообразных продуктов	1
		52	Игра «Прихлопни комара»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
<b><i>Я и мое ближайшее окружение</i></b>					
		53	Размышление о жизненном опыте	Уметь применять на практике изученные правила ЗОЖ	1
		54	Игра «Мяч в кругу»	Знать правила подачи мяча	1
		55	Вредные привычки и их профилактика	Уметь применять на практике изученные правила ЗОЖ	1
		56	Эстафета «Кто дальше?..»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		57	Сочинение «Школа и мое настроение»	Оформлять свою мысль в письменной речи	1
		58	Игра «Белые медведи»	Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр	1
		59	Научно-практическая конференция «В мире интересного»	Презентация своего проекта по ЗОЖ	1
		60	Эстафета с мячами	Знать правила подачи мяча	1
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>					
		61	Я и опасность.	Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности	1
		62	Игра «Зайцы в огороде»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
		63	Игра «Мой горизонт»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1

		64	Игра «Не урони шарик»	Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности	1
		65	Составление книги «Гордо реет флаг здоровья»	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
		66	Встречная эстафета	Знать правила передачи мяча	1
		67	Диагностика «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Участие в анкетировании	1
		68	Игра «Танцевальный марафон»	Разучить флеш-мобб	1
		69	Наши успехи и достижения	Презентация своих достижений	1
		70	Подведение итогов года	Использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий	1
<b>Итого: 70 часов</b>					