

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОУ СШ №112**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением  
классных  
руководителей

---

Потапова В.В.  
Протокол №1 от  
«30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Советник директора по  
воспитанию и  
взаимодействию с  
детскими общественными  
объединениями

---

Струж М.В.  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ  
СШ №112

---

Кандаурова Т.Н.  
Приказ №569-б  
от «30» августа  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Расти здоровым»**

(1-4 класс)

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника и на основании рабочей программы воспитания МОУ СШ №112

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного.

**Цель рабочей программы:** осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, воспитание у детей культуры питания, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни.

Данная рабочая программа может быть реализована в смешанном (комбинированном) режиме с использованием ЭО и ДОТ.

### Блоки программы «Расти здоровым»

1 блок	Здоровое питание	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
2 блок	В гармонии с окружающим миром	Дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3 блок	Законы здоровья	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.
4 блок	Мой организм – целая планета	Содержание раздела нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях. Дается понятие об иммунитете, о закаливающих процедурах, Учащиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
5 блок	Движение-это жизнь	У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.

### Место курса в учебном плане

В соответствии с планом внеурочной деятельности рабочая программа курса внеурочной деятельности изучается в 1-4 классах 33 учебных часа (1 час в неделю) – 1 класс; по 34 учебных часа (1 час в неделю) – 2-4 классы. Итого 135 часов.

## Результаты обучения

### 1 класс

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Обучающийся научится:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

**Обучающийся получит возможность научиться:** применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в

различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2 класс

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающийся научится:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека.

**Обучающийся получит возможность научиться:** сохранять правильную осанку, освоению навыков организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности; использованию навыков коллективного общения и взаимодействия.

### 3 класс

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающийся научится:** знать факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений

**Обучающийся получит возможность научиться:** выполнять санитарно-гигиенические требования;

соблюдать личную гигиену;

осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

## 4 класс

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающийся научится:** 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 укрепления 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:** 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.



## Содержание программы

### 1 класс

#### **Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)**

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место». Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.

#### **Тема 2. Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.(2 часа)**

Наиболее полезные и необходимые каждый день человеку продукты. Самые полезные продукты. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Игра «Съедобное – несъедобное».

#### **Тема 3. Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.(2 часа)**

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного школьника. О дневном рационе школьника. Игра – обсуждение «Законы питания».

#### **Тема 4. Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую). (2 часа)**

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с народным праздником «Капустник».

#### **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша». (3 часа)**

Завтрак - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака. О каше. Викторина «Узнай произведение».Конкурс «Кашевар».Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».

#### **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.(2 часа)**

Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. Игра «Собери пословицу». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

#### **Тема 7. Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года. (3 часа)**

Варианты полдника. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», игра-демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу».

#### **Тема 8. Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). (3 часа)**

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). Игра «Что и во сколько можно есть». Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

**Тема 9. Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.(2 часа)**

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

**Тема 10. Как утолить жажду(квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).(2 часа)**

Значение жидкости для организма человека. Разнообразные напитки. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай». Правила чаепития.

**Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена». (2 часа)**

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день». Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена».

**Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусы. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».(3 часа)**

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».

**Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты». (2 часа)**

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты». Игра «Собери овощи и фрукты». Лепка овощей, фруктов.

**Тема 14. Промежуточная аттестация. Тест (1 час)**

**Тема 15. Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты». (1 час)**

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Реклама овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». «Весёлые старты». Тестирование учащихся. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.

**Тема 16. Праздник урожая (1 час)**

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат»

## **2 класс**

**Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)**

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся. Анкетирование родителей.

**Тема 2. Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (2 часа)**

Беседа о том, отчего могут возникнуть кровотечения, ожоги, мелкие раны. Знакомство с медицинскими вещами, лекарствами и т.д. Проведение практической работы по оказанию первой помощи при ранах, ожогах.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”.

### **Тема 3. Входной контроль. Тест (1 час)**

**Тема 4. Вода - наш друг и помощник. Релаксация под шум водопада. Составление алгоритма правильного мытья рук.(1 час)**

Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды. Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Профилактика пожарной безопасности.

**Тема 5. Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу». (2 часа)**

Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”.

**Тема 6. Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Опыты на определение слуховой чувствительности. (2 часа)**

Слух – большая ценность для человека. Проводится опыт по установлению слуховой чувствительности. Изучается строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Выполнение оздоровительной минутки “Самомассаж ушей”.

**Тема 7. Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты». Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост). (3 часа)**

Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.

**Тема 8. Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев. Правила этикета: движения при общении. (3 часа)**

Проведение бесед о “рабочих инструментах” человека. Знакомство с пословицами и поговорками, в которых говорится о пользе рук и ног. Проведение практических занятий по определению плоскостопия. Выполнение специальных упражнений при плоскостопии.

**Тема 9. Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи». Работа с микроскопом и лупой. Кожа человека и её здоровье. (3 часа)**

Беседа по теме «Изучение строения кожи (эпидерма, сальные железы, поры, потовые железы и др.)». Проведение опыта по проверке чувствительности. Знакомство с правилами ухода за кожей. Проводится практикум “Первая помощь при ранах, ожогах”.

**Тема 10. Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Опыт «Определяем жирность пищи».(2 часа)**

Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

**Тема 11. Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома. (2 часа)**

Беседа по теме «Радость в себе». Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Выполнение задания на тему. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 12. Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку. Исследовательская работа «Мои сны».(2 часа)**

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

**Тема 13.Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!» Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам». (3 часа)**

Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

**Тема 14. Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе. (2 часа)**

Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое скелет, череп, грудная клетка, мышцы, суставы. Выполнение упражнений по укреплению мышц, по определению силы мускулов. Знакомство с оказанием первой помощи при повреждении мышц и костей.

**Тема 15. Правильная осанка - здоровая спина. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные». (2 часа)**

Беседа по теме. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования.

**Тема 16. Промежуточная аттестация. Тест(1 час)**

**Тема 17. Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол. (1 час)**

Подведение итогов. Круглый стол. Обмен материалом, опытом, информацией. Просмотр презентаций.

### **3 класс**

**Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком. (2 часа)**

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся. Анкетирование родителей.

**Тема 2. Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (2 часа)**

Беседа о моём теле: из чего я сделан? Общее представление о строении человека. Что я в себе вижу? Мой рост, моё телосложение. Мой пол, цвет волос, глаз, другие данные.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”.

**Тема 3. Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации.(1 час)**

Изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие. Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Создание презентации «Правильно мою руки»

**Тема 4. Входной контроль. Тест (1 час)**

**Тема 5. Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка» (2 часа)**

Знакомство с санитарно – гигиеническими нормами и правилами. Выполнение оздоровительных упражнений “Утренняя гигиеническая зарядка”.

**Тема 6. Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки. (2 часа)**

Что такое осанка и почему ее нужно сохранять, как уметь следить за сохранением осанки. Где у человека позвоночник и зачем он нужен?

Что заставляет его сгибаться и разгибаться? Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.

**Тема 7. Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз. (2 часа)**

Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”.

**Тема 8. Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. (2 часа)**

Как победить простуду? Почему простуде подвержены органы дыхания? Как следует заботиться о горле и легких? Самомассаж шеи: растирание, поглаживание, похлопывание. Гимнастика для горла.

**Тема 9. Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес. (2 часа)**

Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.

**Тема 10. Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом. (3 часа)**

Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды). Беседа «Польза сырых, варёных, жареных, солёных продуктов».

**Тема 11. Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения. (2 часа)**

Беседа по теме «Радость в себе». Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Выполнение задания на тему. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 12. Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».(2 часа)**

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон. Разучиваются игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».

**Тема 13. Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать! (2 часа)**

Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

**Тема 14. Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия. (2 часа)**

Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое плоскостопие. Выполнение упражнений по профилактике плоскостопия.

**Тема 15. Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. (2 часа)**

Беседа по теме. Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

**Тема 16. Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок». (2 часа)**

Какие бывают эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Учимся управлять эмоциями. Разучивание упражнений «Слушаем себя», «Школа улыбок».

**Тема 17. Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства. (1 часа)**

Беседа на тему: «Чувства, желания, ощущения, переживания». Учимся описывать и рисовать свои чувства.

**Тема 18. Промежуточная аттестация. Весёлые старты. (1 часа)**

Проведение соревнований «Весёлые старты».

**Тема 19. Круглый стол «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья». (1 часа)**

Подведение итогов. Круглый стол

#### **4 класс**

**Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». (2 часа)**

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся.

**Тема 2. Встреча с фельдшером «Учусь творить своё здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (1 час)**

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему «Мы дружим с физкультурой и спортом».

**Тема 3. Входной контроль. Тест. (1 час)**

Тестирование

**Тема 4. Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время? (2 часа)**

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. О правильном чередовании труда и отдыха, различных видов деятельности Режим дня, который поможет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

**Тема 5. Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях. (2 часа)**

Разговор о самопознании, наблюдении, что во мне и со мной происходит. Учимся словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства,

испытываемые при различных действиях. Беседа на тему: «Чувства, желания, ощущения, переживания». Учимся описывать и рисовать свои чувства.

**Тема 6. Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм - как форма двигательной активности. (2 часа)**

Движение в жизни человека играет важную роль. Мы двигаемся, пока живём, и останавливаемся, когда умираем. О значении двигательной активности в повседневной жизни. Разучивание игр «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».

**Тема 7. Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек. (2 часа)**

О совокупности процессов поступления воды в организм, распределения их во внутренней среде и выделения из организма. О пользе родниковой воды. Как в домашних условиях улучшить качество водопроводной воды.

**Тема 8. Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов? (2 часа)**

Как не допустить микробов в организм, поддержать естественные защитные силы, иммунитет. Иммунитет - успешно отражает вирусные атаки.

**Тема 9. Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы. (2 часа)**

Давайте учиться вместе управлять эмоциями! Утверждения врачей, что многие болезни имеют прямую связь с такими негативными эмоциями, как злость, зависть и пр. Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Учимся управлять эмоциями. Разучивание упражнений «Слушаем себя», «Школа улыбок».

**Тема 10. Экология и здоровье. Зелёная аптечка в нашем доме. Охрана воды, воздуха и здоровье человека. Экологические прогнозы и человек. Его здоровье. (2 часа)**

Влияние окружающей на все сферы жизни человека: быт, труд, отдых и состояние здоровья. Ухудшение качества окружающей среды - угроза безопасности человека. Зелёная аптечка в нашем доме.

**Тема 11. Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании. (2 часа)**

Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании. Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

**Тема 12. Народная медицина. Лекарственные растения. (2 часа)**

О свойствах целебных растений, которые могут помочь при многих недугах и болезнях.

**Тема 13. Стрессовые ситуации. Стресс и его воздействие на человеческий организм, на душевное равновесие. Отношение к себе, к окружающим людям и здоровью. Правила общения. «Все люди разные и уникальные...», «Я нужен людям, а люди нужны мне...» (2 часа)**

Беседа по теме. Стресс - часть жизни современного человека. Правила общения. Здоровье – это состояние нашего физического, психического и социального благополучия. Строительство отношений с другими людьми; осуществление действия по самопознанию, самооценке, самоопределению и формированию через это отношение к самому себе.

**Тема 14. Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин. (2 часа)**

Изучение физического явления звук. Способность человека воспринимать звуки (слышать) является одной из самых важных. Изучить характеристику звука, его свойства, способы передачи и приема.

**Тема 15. Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие. (2 часа)**

Оказание первой помощи пострадавшим при ожогах, кровотечениях, переломах, ушибах.

**Тема 16. Коррекция и формирование правильной осанки (оздоровление позвоночника) (1 час)**

Основные факторы, влияющие на осанку: положение и форма позвоночника, положение таза, сила мускулатуры.

**Тема 17 Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоёмах. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров! (2 часа)**

Человек оказывает воздействие на живой и неживой мир вокруг себя. Опасные последствия воздействия на среду обитания. Купание в открытых водоёмах. Воздушные и солнечные ванны. Закаливание организма.

**Тема 18. Промежуточная аттестация. Тест (1 час)**

Тестирование

**Тема 19. Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол. (2 часа)**

Творческие проекты, презентации «Охрана и укрепление здоровья».



## Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	1	2
2	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.	1	1	2
3	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.	1	1	2
4	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).	1	1	2
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».	2	1	3
6	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.	1	1	2
7	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года.	2	1	3
8	Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).	1	2	3
9	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.	1	1	2
10	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).	1	1	2
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена».	1	1	2
12	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».	1	2	3
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты».	1	1	2
14	Промежуточная аттестация. Тест	1		1
15	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты».		1	1
16	Праздник урожая.	-	1	1
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>33</b>

## 2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	1	2
2	Встреча с фельдшером «Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1	1	2
3	Входной контроль. Тест	1		1
4	Вода - наш друг и помощник. Релаксация под шум водопада. Составление алгоритма правильного мытья рук.		1	1
5	Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу».	1	1	2
6	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Опыты на определение слуховой чувствительности.	2	1	3
7	Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты». Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост).	1	1	2
8	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев. Правила этикета: движения при общении.	2	1	3
9	Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи». Работа с микроскопом и лупой. Кожа человека и её здоровье.	1	2	3
10	Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Опыт «Определяем жирность пищи».	1	1	2
11	Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома.	1	1	2
12	Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку. Исследовательская работа «Мои сны».	1	1	2
13	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!» Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».	1	2	3
14	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.	1	1	2
15	Правильная осанка - здоровая спина. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные».	-	2	2
16	Промежуточная аттестация. Тест	1		1
17	Конкурс творческих проектов «Школа здоровья».		1	1

	Презентации. Крулый стол.			
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.	1	1	2
2	Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1	1	2
3	Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации		1	1
4	Входной контроль. Тест	1		1
5	Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка»	1	1	2
6	Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.	1	1	2
7	Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.	1	1	2
8	Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.	1	1	2
9	Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес.	1	1	2
10	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Уву правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.	2	1	3
11	Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения.	1	1	2
12	Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».	1	1	2
13	Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ			

	вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!	1	1	2
14	Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия.	1	1	2
15	Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	-	2	2
16	Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».	1	1	2
17	Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства.	1	-	1
18	Промежуточная аттестация. Тест	-	1	1
19	Круглый стол «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья».	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

#### 4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни».	1	1	2
2	Встреча с фельдшером «Учусь творить своё здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	-	1	1
3	Входной контроль. Тест.	1	-	1
4	Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время?	1	1	2
5	Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях.	1	1	2
6	Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм-как форма двигательной активности.	1	1	2
7	Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек.	1	1	2
8	Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных	1	1	2

	микробов?			
9	Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы.	1	1	2
10	Экология и здоровье. Зелёная аптечка в нашем доме. Охрана воды, воздуха и здоровье человека. Экологические прогнозы и человек. Его здоровье.	1	1	2
11	Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании.	1	1	2
12	Народная медицина. Лекарственные растения.	1	1	2
13	Стрессовые ситуации. Стресс и его воздействие на человеческий организм, на душевное равновесие. Отношение к себе, к окружающим людям и здоровье. Правила общения. «Все люди разные и уникальные...», «Я нужен людям, а люди нужны мне...»	1	1	2
14	Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин.	1	1	2
15	Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие.	-	2	2
16	Коррекция и формирование правильной осанки (оздоровление позвоночника)	-	1	1
17	Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоёмах. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!	2	-	2
18	Промежуточная аттестация. Тест	-	1	1
19	Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол.	1	1	2
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата фактич.	Дата коррект.
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место»	2		
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?			
3	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Игра «Братец Кролик, братец Лис».	2		
4	Самые полезные продукты. Скатерть – самобранка и здоровье.			
5	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).	2		
6	Как правильно есть. Дневной рацион школьника. Игра «Охотники, волки и ёлки».			
7	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Игра «Рыжий кот».	2		
8	Удивительные превращения пирожка. Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).			
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи.	3		
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Викторина «Узнай произведение».			
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша»			
12	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться.	2		
13	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.			
14	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Игра «Самая меткая команда».	3		
15	Полдник. Время есть булочки. Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов.			
16	Полдник. Время есть булочки. Быть может, еда прибавляет года.			
17	Пора ужинать. Правила поведения за столом (практическое занятие).	3		
18	Пора ужинать. Зачем человек питается. Игра «Вытолкни из обруча».			
19	Пора ужинать.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).			
20	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день.	2		
21	Где найти витамины весной? Пирамида здорового питания. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов».			
22	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы).	2		
23	Как утолить жажду (газированная вода, кисель, вода,			

	кефир, какао). Игра «Охотники».			
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания.	2		
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Игра «Меню спортсмена».			
26	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусы. Игра «Утка-Гусь».	3		
27	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».			
28	На вкус и цвет товарищей нет. Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».			
29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма.	2		
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Игра «Собери овощи и фрукты».			
31	Промежуточная аттестация. Тест	1		
32	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты»	1		
33	Праздник урожая.	1		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>		

## 2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата фактич.</i>	<i>Дата коррект.</i>
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	2		
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?			
3	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	2		
4	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Экскурсия в медицинский кабинет.			
5	Входной контроль. Тест	1		
6	Вода - наш друг и помощник. Составление алгоритма правильного мытья рук.	1		
7	Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Что я вижу не скажу, только букву назову».	2		
8	Мои помощники – глаза. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу».			
9	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Игра «Пятка-нос».	3		
10	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Игра «Мышки-завитушки».			
11	Слух - большая ценность для человека. Опыты на определение слуховой чувствительности.			
12	Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты».	2		
13	Чтобы зубы не болели! Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение			

	и рост).			
14	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Игра «Лапти».	3		
15	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев.			
16	Правила этикета: движения при общении. Игра «Пассажиры-билетики».			
17	Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи».	3		
18	Кожа - надёжная защита организма. Работа с микроскопом лупой.			
19	Кожа человека и её здоровье. Игра «Два мороза».			
20	Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Игра «Зеленая ягодка, красная ягодка».	2		
21	Наше питание. Опыт «Определяем жирность пищи». Игра «Фрукты, ягоды, овощи».			
22	Наше настроение. Цветовое тестирование. Игра «Хали - хало».	2		
23	Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома.			
24	Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку.	2		
25	Сон - лучшее лекарство. Исследовательская работа «Мои сны».			
26	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек.	3		
27	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!»			
28	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».			
29	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.	2		
30	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.			
31	Правильная осанка - здоровая спина Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?»	2		
32	Правильная осанка - здоровая спина Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные».			
33	Промежуточная аттестация. Тест	1		
34	Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол.	1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата факт	Дата коррект
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые	2		



	двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.			
2	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.			
3	Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1		
4	Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1		
5	Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации	1		
6	Входной контроль. Тест	1		
7	Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка»	2		
8	Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка»			
9	Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.	2		
10	Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.			
11	Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.	2		
12	Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.			
13	Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.	2		
14	Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.			
15	Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес.	2		
16	Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес.			
17	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит	3		

	пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.			
18	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.			
19	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.			
20	Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения.	2		
21	Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения.			
22	Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».	2		
23	Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».			
24	Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!	2		
25	Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!			
26	Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия	2		
27	Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия			
28	Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	2		
29	Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.			
30	Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление,	2		

	страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».			
31	Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».			
32	Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства.	1		
33	Промежуточная аттестация. Тест	1		
34	Круглый стол «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья».	1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

#### 4 класс

№ п/п	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата факт	Дата коррект
1	1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни».	2		
2	2	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни».			
3	3	Встреча с фельдшером «Учусь творить своё здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1		
4	4	Входной контроль. Тест.	1		
5	5	Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу?	2		
6	6	Режим дня и его основные компоненты. Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время?			
7	7	Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова.	2		
8	8	Я познаю себя. Я учусь словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях.			
9	9	Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм-как форма двигательной активности.	2		
10	10	Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм-как форма двигательной активности.			
11	11	Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды.	1		
12	12	Водно-солевой обмен. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек.	1		
13	13	Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов?	2		
14	14	Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных			

		микробов?			
15	15	Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь.	2		
16	16	Я познаю себя. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы.			
17	17	Экология и здоровье. Зелёная аптечка в нашем доме. Охрана воды, воздуха и здоровье человека.	2		
18	18	Экология и здоровье. Экологические прогнозы и человек. Его здоровье.			
19	19	Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации.	2		
20	20	Профилактика вредных привычек. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании.			
21	21	Народная медицина. Лекарственные растения.	2		
22	22	Народная медицина. Лекарственные растения.			
23	23	Стрессовые ситуации. Стресс и его воздействие на человеческий организм, на душевное равновесие. Отношение к себе, к окружающим людям и здоровье.	1		
24	24	Стрессовые ситуации. Правила общения. «Все люди разные и уникальные...», «Я нужен людям, а люди нужны мне...»	1		
25	25	Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин.	2		
26	26	Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин.			
27	27	Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие.	2		
28	28	Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие.			
29	29	Коррекция и формирование правильной осанки (оздоровление позвоночника)	1		
30	30	Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоёмах.			
31	31	Человек и окружающая природа. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1		
32	32	Промежуточная аттестация. Тест	1		
33	33	Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол.	1		
34	34	Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол.	1		

## Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010;
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010;
4. Коляда Д. А., Коровина Т. Н., Савинова С. В. «Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников». Волгоград: «Учитель», 2012 год;
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Обухова Л. А., Лемякина Н. А., Жиренко О. Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». М.: ВАКО, 2014;
7. Программы внеурочной деятельности. Система Л. В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
8. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
9. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
10. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара : Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003 год.