

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Березовская средняя общеобразовательная школа №1**

**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО  
*Окунева Н.А.*  
Окунева Н.А.  
ФИО

Протокол № 1 от  
«28» августа 2020г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ БСОШ № 1  
*Петровичева Е. Н.*  
Петровичева Е. Н.  
ФИО

«29» августа 2020 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ БСОШ №1  
*Шашенко М.В.*  
Шашенко М.В. /  
ФИО

«30» августа 2020г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Цветок здоровья»  
1-4 класс**

***Составитель: Никитенко Нина Сергеевна***

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МБОУ Березовской СОШ №1.

На внеурочную деятельность по курсу внеурочной деятельности «Цветок здоровья в начальной школе учебным планом МБОУ Березовская СОШ № 1 отводится 33 часа в год в первом классе (1 час в неделю) и 34 часа в год во 2-4 классе (1 час в неделю).

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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, и способствует познавательному, эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Оно спроектировано с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников. Кроме того программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» носит образовательно- воспитательный характер.

Программа курса «Цветок здоровья» направлена на формирование у младших школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена определяющего развитие личности в целом. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы. Она представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся.

#### **Цель курса:**

Формирования у обучающихся осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи обучающимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни. Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления

физического, психологического, социального здоровья и экологической культуры обучающихся на ступени начального общего образования.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном питании, его режиме, структурах, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях
- простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях; сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанные с особенностями роста и развития;
- проводить профилактическую работу, исключаящую детский дорожно-транспортный травматизм.

Содержание программы основывается на следующих понятиях:

- **Здоровье** – социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности действий по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).
- **Здоровый человек** – человек, для которого характерно сочетание стабильного позитивного мироощущения и способности успешно реализовывать свой потенциал развития и самовыражения.
- **Здоровый образ жизни** - индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровья» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

#### **Ценностные ориентиры программы.**

Содержание блоков программы пробуждает у школьников желание заботиться о своём здоровье, прививает обучающимся умение противостоять вовлечению в табакокурение и употреблению алкоголя, развивает потребность в занятиях физической культуры и спортом, а также развивает готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье.

#### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**



Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, история, окружающий мир, ОБЖ, биология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Для реализации программы «Цветок здоровья» необходима материально-техническая база:

**1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;
  - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
  - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
Игры, эстафеты.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим. Подвижные игры (разные по уровню сложности) Игры с элементами спортивных игр. Знакомство с новыми играми.
Беседы.	Полезные и вредные продукты, питание. Правильная осанка Безопасность на занятиях, первая помощь. История Олимпийских игр. Как защититься от простуды и гриппа. О закаливании.



Тесты и анкетирование.	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Олимпийские игры».
Комплексы специальных физических упражнений. Упражнения ЛФК.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Просмотр тематических презентаций, слайдов.	«Академия здоровья - зрение». « Олимпийские игры Древней Греции 776 г. « Олимпийские игры современности 1896 г. «Зимние виды спорта». «Летние виды спорта». «Человек» «Курить – здоровью вредить».
Прогулки,	«Сезонные изменения и как их принимает человек
Дни Здоровья, спортивные мероприятия.	«Олимпийцы среди нас». «Олимпийская викторина» «Быстрее, выше, сильнее» «Все на старт». «Мы за здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, баннеров, стихов о спорте.	«Символы Олимпийских игр». «Моё настроение» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»
Решение ситуационных задач.	Правила дорожного движения.. Первая помощь при травме. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
Путешествия в мир сказок.	Преодоление полосы препятствий

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья», 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 «Цветок здоровья» 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.

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

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

*Личностные УУД:*



- активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление у детей:
  - позитивных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
  - дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание школьникам бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья.

#### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоциональной яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» обучающиеся должны **знать**:
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
  - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
  - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;



- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в

процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности

#### **Литература**

1. «Моделируем внеурочную деятельность обучающихся»- Ю.Ю.Баранов, А.В. Кисляков 2014 год.
2. «Азбука безопасной и здоровой жизни И.С. Артюхова 2013 год
3. «Здоровью надо учить»- Н.П.Абаскалова
4. «Лечебная физкультура и массаж»- Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева.
5. Журнал «Физическая культура».
6. Справочник учителя физической культуры
7. «Организация работы спортивных секций в школе»- А.Н. Каинов
8. Журнал «Начальная школа»
9. «Подвижные и спортивные игры С.А. Шептикин

**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.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Беседы, слайды	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	7	1	6	Игра. Эстафета
II	Питание и здоровье	3	2	1	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	2	1	1	Викторина,
IV	Я в школе и дома	8	3	5	Игра, ЛФК, викторина
V	«Олимпийские игры»	7	3	4	Викторина, ролевая игра
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	1	3	Диагностика
	Итого:	33	12	21	



# Календарно-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.

№ п/п	Содержание учебного материала	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения	Дата проведения
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	7	<b>Знакомятся</b> с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни». <b>Знакомятся</b> с содержанием игры <b>слушают и запоминают</b> её правила. <b>Принимают</b> активное участие в подготовке ко «Дню Здоровья», <b>участвуют</b> в проведении мероприятия.		
1.1	Страна «Здоровейка»	2		Упражнения Игры, эстаф.	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		Комплекс утр. Гимн.	
1.3	Игры	2		Правила игры	
1.4	День Здоровья	1		Конкурс	
1.5	«Сильные! Смелые! Ловкие!»	1		Тест	
II	<b>Питание и здоровье</b>	3	<b>Разграничивает</b> основные группы пищевых продуктов. <b>Выявляет</b> какие овощи и фрукты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитоминоза. <b>Избегает</b> пищевые факторы риска, опасные для здоровья.		
2.1	Как и чем мы питаемся. Красный, желтый, зеленый.	1		Вопрос-ответ	
2.2	Правильно ли мы питаемся.	1		Тест	
2.3	Продукты для здоровья	1		Рисунок	
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	2	<b>Соблюдает</b> адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха. <b>Избегает</b> форм поведения, связанных с риском для здоровья.		
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1		Игра-эстафета	
3.2	Здоровый образ жизни . Как обезопасить свою жизнь.	1		Викторина	
IV	<b>Я в школе и дома</b>	8	<b>Взаимодействует</b> с товарищами по группам. <b>Совершенствует</b> навыки гигиены, позволяющие сохранить зрение.		
4.1.	Мои любимые игры.	1		Игры	
4.2	Академия здоровья - зрение	2		Профилакт. упражнения	

4.3	Осанка – это красиво.	2	<b>Выполняет</b> упражнения, способствующие сохранению правильной осанки. <b>Осваивает</b> правила новой игры.	Профилактик. упражнения	
4.4	Новая игра Бадминтон	2		Правила игры	
4.5	Закаливание.	1		Вопрос-ответ	
V	<b>«Олимпийские игры»</b>	7	<b>Пересказывает</b> тексты по истории возникновения Олимпийских Игр. <b>Рассказывает</b> о символах и талисманах Олимпийских игр. <b>Понимает и раскрывает</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Сопереживает</b> и относится доброжелательно к физическим недостаткам других людей.		
5.1	Олимпийские игры Древней Греции 776 год до н.э.	1		Викторина	
5.2	Олимпийцы среди нас.	2		Соревнования	
5.3	Олимпийские игры современности 1896 год. Пьер де Кубертен	1		Викторина	
5.4	Символы, талисманы Олимпийских игр	1		Рисунок, Вопрос-ответ	
5.5	Быстрее! Выше! Сильнее!	1		Соревнования	
5.5	Паралимпийские игры	1			
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	3	<b>Принимает</b> участие в подготовке школьных конкурсах, выставках, спортивных мероприятиях, посвящённых здоровому образу жизни. <b>Участвует</b> в спортивных мероприятиях.		
6.1	Вредные и полезные привычки.	1		Круглый стол	
6.2	«Все на старт»	1		Эстафеты, конкурсы	
6.3	Папа, мама, я – спортивная семья	1	Эстафеты		
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	3	<b>Развивает</b> скоростные способности. <b>Формулирует и применяет</b> правила, которые помогут сохранить и укрепить своё здоровье.		
7.1	Путешествие по станциям: Красный. Желтый. Зеленый.	1		Полоса препятствий	
7.2	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
7.3	Как сохранить и укрепить свое здоровье.	1		Круглый стол	
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>			

## Тематическое планирование

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма проведения
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	5	1	4	Эстафета. Упражнения Игры
II	Питание и здоровье	3	1	2	Викторина Рисунок Путешествие..
III	Моё здоровье в моих руках	5	2	3	Проф. упр-я. Викторина Игра-эстафета
IV	Я в школе и дома	8	3	5	Профилактик. упражнения
V	Олимпийские игры	7	3	4	Викторина Соревнования Рисунок
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Конкурс Эстафеты
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	1	2	Тест. Полоса препятствий
	Итого:	34	12	22	

## Календарно-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения	Дата проведения
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	5	<b>Изучают</b> понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».		



1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	<b>Формулируют</b> правила ,которые помогут укрепить и сохранить здоровье. <b>Принимают</b> активное участие в подготовке ко «Дню Здоровья», <b>участвуют</b> в проведении мероприятия.	Рисунок. Вопрос-ответ	
1.2	По стране «Здоровейка»	2		Проф. упраж. Игры	
1.3	День Здоровья.	1		Конкурс	
1.4	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>3</b>	<b>Осваивает</b> понятие «правильное питание». <b>Разграничивает</b> понятия «вредные» и «полезные» продукты, <b>формулирует</b> «секрет» безопасности во время приёма пищи. Учится избегать факторы риска опасные для здоровья.		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		Круглый стол	
2.2	Питание и спорт	1			
2.3	Светофор здорового питания	1		Путешествие по станциям	
III	<b>Мое здоровье в моих руках</b>	<b>5</b>	<b>Соблюдает</b> адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, достаточную двигательную активность. <b>Составляет</b> режим дня. <b>Составляет</b> памятку «секрет здоровья» <b>Взаимодействует</b> с товарищами во время игры.		
3.1	Режим дня и его значение для здоровья человека	1		Игровая викторина	
3.2	Закаливание в домашних условиях Иммунитет.	1		Вопрос-ответ	
3.3	«Курить – здоровью вредить».	1			
3.4	Я выбираю спорт.	1		соревнования	
3.5	Любимые игры	1			
IV	<b>Я в школе и дома</b>	<b>8</b>	<b>Разучивает и запоминает</b> упражнения для глаз при работе за компьютером, просмотром телепередач. <b>Повторяет</b> упражнения для правильной осанки. <b>Составляет</b> памятку безопасности «Я буду действовать так...» во избежания травм. <b>Взаимодействует</b> со сверстниками во время игры.		
4.1	Почему устают глаза.	1		Вопрос-ответ Проф. упр.	
4.2	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	2		Профилактика упражнения	
4.3	Безопасность и здоровье. Шалости и Травмы.	1		Вопрос-ответ	
4.4	Новая игра. Бадминтон. Стойка и Перемещения. Техника игровых приемов	4		Правила игры	
V	<b>Олимпийские игры</b>	<b>7</b>	<b>Изучает</b> и пересказывает		

5.1	Олимпийские игры Древней Греции 776 г. до н.э.	1	историю Олимпийских игр древности и современности. <b>Осваивает</b> понятия «зимние» и «летние» виды спорта. Взаимодействует со сверстниками во время проведения игры.	Викторина	
5.2	Быстрее! Выше! Сильнее!	2		Соревнования эстафеты	
5.3	Олимпийские игры современности 1896 г Пьер де Кубертен	1		Викторина	
5.4	Путешествие в страну «Спортландию»	1		Ролевая игра	
5.5	Зимние и летние виды спорта.	1		Викторина	
5.6	Спортивные игры	1		Правила игры	
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	3	<b>Вовлекает</b> родителей в выполнение заданий на спортивные темы, <b>демонстрирует</b> заданную работу. <b>Ведет</b> диалог в группе на заданную тему, <b>высказывает</b> своё отношение ней		
6.1	Спортивная жизнь моей семьи	1		круглый стол	
6.2	Одноклассники и друзья.	1		Конкурс. Игра	
6.3	Мы за здоровый образ жизни.	1		Конкурс рисунков	
VII	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	3	Продолжает осваивать правила здорового образа жизни.  <b>Выявляет</b> опасности фасфудов. Составляют памятку «Полезные привычки»		
7.1	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
7.2	Что мы знаем о здоровье.	1		Тест	
7.3	Как и чем можно отравиться. Помощь при отравлении.	1		Вопрос-ответ	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

### Тематическое планирование

3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	5	1	4	Упражнения Эстафеты. Игры.

II	Питание и здоровье	3	1	2	Викторина Рисунок. Путешествие..
III	Моё здоровье в моих руках	5	2	3	Профил. Упр. Викторина. Игра-эстафета
IV	Я в школе и дома	8	3	5	Профил. Упр. Правила игры. Вопрос-ответ
V	Олимпийские игры	7	3	4	Викторина. Соревнования. Рисунок
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Конкурс. Эстафеты.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	1	2	Тест. Вопрос-ответ
	Итого:	34	12	22	

## Календарно-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

### «По дорожкам здоровья»

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения	Дата проведения
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	5	<b>Демонстрирует</b> знания о ведении здорового образа жизни. <b>Имеет представление</b> о личной гигиене и гигиене одежды и обуви. <b>Взаимодействует</b> со сверстниками в эстафетах.		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		Рисунок Сочинение.	
1.2	Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь.	1		Конкурс	
1.3	По стране «Здоровейка»	2		Профил. Упр Игры. Эстаф.	
1.4	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
II	<b>Питание и здоровье</b>	3	<b>Учится</b> избегать факторы риска опасные для здоровья. <b>Осваивает</b> понятия «физическое» и «психическое здоровье». <b>Взаимодействует</b> в группе во время игр.		
2.1	Правильное питание – залог физического и психического здоровья.	1		Вопрос-ответ	
2.2	Питание и спорт. Вредные микробы.	1		Круглый стол	



2.3	Путешествие по станциям	1		Игра	
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	5	Осознанно <b>отвергает</b> вредные привычки, как фактор разрушения здоровья.		
3.1	Наш мозг и его волшебные действия.	1	Составляет памятку безопасности во время купания, принятия солнечных ванн.	Круглый стол	
3.2	Курить – здоровью вредить.	1		Викторина	
3.3	Как сохранить и укрепить здоровье	1		Рисунок	
3.4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		игры	
3.5	«Хочу остаться здоровым»	1		Эстафеты	
IV	<b>Я в школе и дома</b>	8	<b>Взаимодействует</b> со сверстниками во время проведения командных игр.		
4.1	Мои любимые игры	1	<b>Соблюдает</b> навыки гигиены, позволяющие сохранять опрятный вид. <b>Демонстрирует</b> правильную осанку в различных двигательных действиях.	Правила игры	
4.2	Бесценный дар - зрение	1		Профилактика упражнений	
4.3	Новая игра. Бадминтон. Техника Игровых приемов.	3		Правила игры	
4.4	Красивая осанка	2		Профилактика упражнений	
4.5	Мой внешний вид – залог здоровья	1		Конкурс рисунков	
V	<b>Олимпийские игры</b>	7	<b>Раскрывает</b> понятия Олимпийские игры древности и современные Олимпийские игры.		
5.1	Олимпийские игры Древней Греции 776 г. до н.э.	1	<b>Показывает</b> доброжелательное отношение к физическим недостаткам других людей. <b>Принимает</b> активное участие в конкурсе <b>Измеряет</b> резервные возможности организма и оценивает результаты измерений.	Викторина Рисунок.	
5.2	Быстрее! Выше! Сильнее!	1		соревнования	
5.3	Олимпийские игры современности 1896 г. Пьер де Кубертен	1		Викторина. Рисунок.	
5.4	Путешествие в Спортландию	1		Ролевая игра	
5.5	Паралимпийские игры	1		Вопрос-ответ	
5.6	Папа, мама, я спортивная семья	1		Конкурс	
5.7	Движение это жизнь	1		Игры	

VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	Получает заряд положительных эмоций от любимых увлечений Обладает информацией о вредных привычках и избегает их.		
6.1	Мир моих увлечений.	1		Рисунок	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1		Круглый стол	
6.3	Я, ты, он, она вместе здоровая семья	1		Игра Конкурс	
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	3	Отвечает на вопросы теста.  Обладает стереотипами безопасного поведения		
7.1	Ваше здоровье.	1		Тест	
7.2	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
7.3	Я и опасность	1			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

**Тематическое планирование**  
**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.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Беседы	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	5	1	4	Упражнения. Эстафеты. Игры.
II	Питание и здоровье	3	1	2	Викторина. Рисунок Путешествие
III	Моё здоровье в моих руках	5	2	3	Профил. упр. Викторина. Игры. Эстаф.
IV	Я в школе и дома	8	3	5	Профил. упр. Игры. Рисунок.
V	Чтоб забыть про докторов	7	3	4	Викторина. Соревнования Рисунок.
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Конкурс. Эстафеты. Рисунки.
VII	«Вот и стали мы на год	3	1	2	Тесты.

	взрослей»				Полоса препятствий
	Итого:	34	12	22	

## Календарно-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма контроля	Дата проведения
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>5</b>	<b>Объясняет</b> значение ведения здорового образа жизни.  <b>Взаимодействует</b> со сверстниками в эстафетах. <b>Демонстрирует</b> физические качества		
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		Викторина	
1.2	По стране «Здоровейка»	1		Конкурс	
1.3	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
1.3	Физическая активность и здоровье	1		За круглым столом	
1.4	Как познать себя	1		соревнования	
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>3</b>	<b>Осваивает</b> понятие «правильное питание». как необходимое условие здорового образа жизни. <b>Формулирует</b> «секреты» здорового питания. <b>Составляет</b> примерный рацион питания школьника младшего возраста		
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1		Круглый стол	
2.2	Питание и спорт Путешествие по станциям.	1		Игра	
2.3	Секреты здорового питания. Рацион питания	1		Вопрос-ответ	
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>5</b>	Осознанно <b>отвергает</b> вредные привычки, как фактор разрушения здоровья. Составляет и выполняет комплекс упражнений, способствующий		
3.1	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		Игры	
3.2	«Береги зрение смолоду».	1		Профил. упр.	



3.3	Как избежать искривления позвоночника	1	сохранению правильной осанки.	Профил. упр.	
3.4	«Мы за здоровый образ жизни» Курить – здоровью вредить.	1		Викторина	
3.5	Любимые игры.	1		Правила игры	
IV	<b>Я в школе и дома</b>	<b>8</b>	<b>Взаимодействует</b> со сверстниками во время проведения командных игр.  <b>Соблюдает</b> правила игры . <b>Соблюдает</b> правила поведения в классе, в школе. Раскрывает понятие «дружба».		
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим».	1		Конкурс	
4.2	Новая игра. Бадминтон. Техника и Тактика игры.	3		Правила игры	
4.3	Мои любимые игры	1		Правила игры	
4.4	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1		Вопрос-ответ	
4.5	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1		Игры	
4.6	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		Круглый стол	
V	<b>Олимпийские игры</b>	<b>7</b>	<b>Раскрывает</b> понятия Олимпийские игры древности и современные Олимпийские игры. <b>Принимает</b> активное участие в играх. <b>Объясняет</b> понятия «зимние» и «летние» Олимпийские игры		
5.1	Олимпийские игры Древней Греции 776 г. до н.э.	1		Викторина	
5.2	Быстрее! Выше! Сильнее!	2		соревнования	
5.3	Олимпийские игры современности. 1896 г. Пьер де Кубертен	1		Викторина	
5.4	Олимпийцы среди нас.	1		Игры	
5.5	Зимние и летние виды спорта.	1		Викторина.	
5.6	Путешествие в Спортландию.	1		Игра – эстафета	
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	<b>Принимает</b> активное участие в играх, конкурсах, эстафетах.		
6.1	Школа – территория здоровья	1		Круглый стол	
6.2	Делу - время, потехе – час.	1		Эстафеты. Конкурсы.	
6.3	Чтоб болезней не бояться, надо Спортom заниматься.	1		Игры.	

VII	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	<b>3</b>	<b>Планирует</b> режим дня. <b>Приводит</b> доводы и доказательства в пользу ведения здорового образа жизни.		
7.1	Сильные! Смелые! Ловкие!	1		Тест	
7.2	Мой двигательный режим в течение дня.	1		Рисунок.	
7.3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1		Тест	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			