


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7  
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича  
г. Комсомольска – на – Амуре Хабаровского края**

«Рассмотрено»

Протокол № 1 от 29.08.17

Руководитель ШМО

 /В.П. Гентова/

«29» августа 2017 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /В.В. Катуршина/

«29» августа 2017 г.

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.17

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 7

Приказ № 104 от 01.09.17

 /В.Ю. Малевская/

«01» сентября 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
социального направления  
по курсу «Здоровей-ка»

**1-4 «А класс»**

Учитель: Миронова Ольга Александровна  
первая квалификационная категория

2017- 2021 уч/года

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровей-ка» составлена на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования ( с изменениями . Приказы Минобрнауки РФ от 03.06.2008г №164; 31.08.2009г №320; 19.10.2009г №427 ; 24.01.2012г №39; 07.06.2017г. №506)
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 08.04.2015года.
- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №7 имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича Приказа № 124/1 от 01.09.2015года
- Методического конструктора учёта динамики индивидуальных достижений учащихся во внутренней системе управления качеством образования в общеобразовательных учреждениях г. Комсомольска-на-Амуре, утверждённого Краевым Экспертным Советом, Заключение № 106/2 от 25.12.2013 года, с изменениями, внесёнными в 2017 году.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1- 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания с детьми в возрасте от 6 до 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год (продолжительность занятий 25 минут), 2 и 4 класс - 35 часов в год (продолжительность занятий 40 минут). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

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

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Регистрационный N 19993);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся,

особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

**Основная идея программы** заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Участники программы:** программа разработана для обучающихся 1- 4 классов (6-11 лет).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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, подчеркивая 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 «Здоровей-ка», 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 «Здоровей-ка» состоит из двух 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, закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанных с особенностями роста и развития;

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых

личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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

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

#### **Формы и методы работы:**

- игры («Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим», «Я бы в спасатели пошел», «Остров здоровья», «Состояние экологии и её влияние на организм человека»);
- беседы («Полезные и вредные продукты», «Гигиена правильной осанки», «Доборечие», «Мой внешний вид – залог здоровья», «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени», «Мода и школьные будни», «Как защититься от простуды и гриппа»);
- экскурсии («Сезонные изменения и как их принимает человек», «Природа – источник здоровья», «У природы нет плохой погоды»);
- просмотр тематических видеофильмов («Как сохранить и укрепить зрение», «Быстрое развитие памяти», «Человек», «Мышление и мы», «Клещевой энцефалит», «Вредные и полезные растения»);
- дни здоровья, спортивные мероприятия («Дальше, быстрее, выше», «Хочу остаться здоровым», «За здоровый образ жизни»);
- конкурсы рисунков, плакатов («В здоровом теле здоровый дух», «Моё настроение», «Вредные и полезные растения»; выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка», «Продукты для здоровья», «Мы за здоровый образ жизни», «Нет курению!»; выпуск плакатов «Продукты для здоровья»);
- решение ситуационных задач (Культура питания, этикет, лесная аптека на службе человека, вредные привычки);
- 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», «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?») и др.

#### **Условия реализации программы:**

- кабинет;
- актовый зал;
- библиотека.

#### **Ожидаемые результаты:**

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

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

### 2. Познавательные УУД:

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

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Диагностика.**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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, КВНы, ролевые игры.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

*Низкий уровень:* удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок.

*Средний уровень:* достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

*Высокий уровень:* свободное владение теоретической информацией по курсу, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;



- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

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

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

**Учебный план «Здоровей-ка»  
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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
2.	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
3.	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
4.	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
6.	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

**Учебный план «Здоровей-ка»- 2 класс  
«Если хочешь быть здоров»**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (35 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
2.	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
3.	Моё здоровье в моих руках	6	4	2	За круглым столом
4.	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	6	2	4	Диагностика
	Итого:	35	16	19	

**Учебный план «Здоровей-ка» -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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю(35 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Игра
2.	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
3.	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
4.	Я в школе и дома	6	3	3	Викторина
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	2	3	КВН Диагностика
	Итого:	35	16	19	

**Учебный план «Здоровей-ка» -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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю(35 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
2.	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
3.	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
4.	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- викторина
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно- практическая конференция
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	2	3	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	35	16	19	

### ***Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (8 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

#### **1 класс (4 часа)**

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль -праздник)

#### **2 класс (4 часа)**

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. Путешествие по стране Здоровей-ке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН)

#### **3 класс (4 часа)**

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль - игра)

#### **4 класс (4 часа)**

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя (текущий контроль знаний – «За круглым столом»)

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (10 ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

#### **1 класс (5 часов)**

- Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»  
Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю  
Тема 3. Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)»  
Тема 4. Как и чем мы питаемся  
Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний - викторина)

**2 класс (5 часов)**

- Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.  
Тема 2. Культура питания. Этикет.  
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»  
Тема 4. «Что даёт нам море»  
Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)

**3 класс (5 часов)**

- Тема 1. Игра «Смак»  
Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья  
Тема 3. Вредные микробы  
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить  
Тема 5. «Чудесный сундучок» (Текущий контроль знаний - КВН)

**4 класс (5 часов)**

- Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека  
Тема 2. Здоровая пища для всей семьи  
Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  
Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания  
Тема 5. «Богатырская силушка» (Текущий контроль знаний – КВН)

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(14ч.)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. **1 класс (7 часов)**

- Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.  
Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.  
Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

- Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
- Тема 5. Как обезопасить свою жизнь?
- Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим»
- Тема 7. «В здоровом теле здоровый дух» (Текущий контроль знаний - викторина)

### **2 класс (7 часов)**

- Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека
- Тема 2. Закаливание в домашних условиях
- Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»
- Тема 4. Иммунитет
- Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
- Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.
- Тема 7. Слагаемые здоровья (Текущий контроль знаний – беседа за круглым столом)

### **3 класс (7 часов)**

- Тема 1. Труд и здоровье
- Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия
- Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»
- Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
- Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье.»
- Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»
- Тема 7. «Моё здоровье в моих руках» (Текущий контроль знаний - викторина)

### **4 класс (7 часов)**

- Тема 1. Домашняя аптечка
- Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»
- Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
- Тема 4. «Береги зрение смолоду».
- Тема 5. Как избежать искривления позвоночника
- Тема 6. Отдых для здоровья
- Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье (Текущий контроль знаний-викторина)



#### **Раздел 4. Я в школе и дома (12 ч.)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

##### **1 класс (6 часов)**

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим (Текущий контроль знаний).

##### **2 класс (6 часов)**

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6. «Умники и умницы» (Текущий контроль знаний)

##### **3 класс (6 часов)**

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. «Бесценный дар - зрение».

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели, вперёд!» (Текущий контроль знаний - викторина)

##### **4 класс (6 часов)**

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс - не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час. (Текущий контроль знаний – викторина)

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (8ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

#### **1 класс (4 часа)**

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье?» (Текущий контроль знаний - круглый стол)

#### **2 класс (4 часа)**

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни? (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

(Текущий контроль знаний – конкурс)

#### **3 класс (4 часа)**

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение - это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. «Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.»

(Текущий контроль знаний – конкурс)

#### **4 класс (4 часа)**

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. (Текущий контроль знаний - «Разговор о правильном питании»)

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (7 ч.)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

#### **1 класс (3 часа)**

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. «Я б в спасатели пошел» (Текущий контроль знаний - ролевая игра)

**2 класс (4 часа)**

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. Вредные привычки

Тема 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний - научно –практическая конференция)

**3 класс (4 часа)**

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль

А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний - научно –практическая конференция)

**4 класс (4 часа)**

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний - итоговая диагностика)

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 8 ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**1 класс (4 часа)**

Тема 1. Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. (Итоговый контроль знаний – диагностика).

**2 класс (5 часов)**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться? Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 5. Наши успехи и достижения. (Итоговый контроль знаний – диагностика)

**3 класс (5 часов)**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. . Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5. Чему мы научились и чего достигли. (Итоговый контроль знаний – диагностика)

#### **4 класс (5часов)**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. . Экскурсия «У природы нет плохой погоды»

Тема 5. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». (Итоговый контроль знаний - диагностика. Составление книги здоровья.)

### **Список литературы:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
11. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
12. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

*1 класс***Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»**

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай.
  - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**

- а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином.
  - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
- а) Три-четыре раза.
  - б) Один-два раза.
  - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
- а) Менее трёх раз в неделю.
  - б) От 3 до 6 раз в неделю.
  - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
- а) Одну-две.
  - б) От трёх до пяти.
  - в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
- а) убрать весь жир;
  - б) убрать часть жира;
  - в) оставить весь жир.

**Ключ:** а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

**2 класс**  
**Тест «Что мы знаем о здоровье»**

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

- а) занятие спортом

- б) закаливание
- в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

**Интерпретация** (1 балл - 1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

**Ключ**

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0

12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на

здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.



**Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровей-ка»  
1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	деловые игры	практи-ческие занятия	
<b>1 четверть</b>						
	<i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>	4	1	1	2	
1.	Дорога к доброму здоровью	1			1	
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			1	
3.	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		Праздник
	<i><b>Питание и здоровье</b></i>	5	3		2	
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
6.	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
8.	Как и чем мы питаемся?		1			
<b>2 четверть</b>						
9.	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	Викторина
	<i><b>Моё здоровье в моих руках</b></i>	7	3		4	

10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1			
11.	Полезные и вредные продукты.	1	1			
12.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
14.	Как обезопасить свою жизнь	1			1	
15.	<u>День здоровья</u> «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1			1	
16.	В здоровом теле - здоровый дух	1			1	Викторина
<b>3 четверть</b>						
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
17.	Мой внешний вид - залог здоровья	1	1			
18.	Зрение – это сила	1	1			
19.	Осанка – это красиво	1			1	
20.	Весёлые переменки	1			1	
21.	Здоровье и домашние задания	1	1			
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1			1	Игра-викторина
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
23.	«Хочу остаться здоровым».	1	1			
24.	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
25.	<u>Праздник здоровья</u>	1			1	

	«Как хорошо здоровым быть»					
	<b>4 четверть</b>					
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	Круглый стол
	<i><b>Я и моё ближайшее окружение</b></i>	3	2		1	
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			День вежливости
28.	Вредные и полезные привычки	1	1			
29.	«Я б в спасатели пошел...»	1			1	Ролевая игра
	<i><b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b></i>	4	2		2	
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
31.	Первая доврачебная помощь	1			1	
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
33.	Чему мы научились за год.	1			1	Диагностика
	Итого:	33	15	1	17	

**Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровей-ка»  
2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата проведения	
			лекции	деловые игры	практи- ческие занятия		план	факт
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4		1	3			
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1			
2.	Путешествие по стране Здоровей-ке	1			1			
3.	В гостях у Мойдодыра	1		1				
4.	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН		
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3		2			
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1					
6.	Культура питания. Этикет.	1			1			
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1					
8.	«Что даёт нам море»		1					
9.	Светофор здорового питания	1			1	викторина		
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7	4		3			
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1	1					
11.	Закаливание в домашних условиях	1	1					

12.	День здоровья «Будьте здоровы»	1	1					
13.	Иммунитет	1			1			
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			1			
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1	1					
16.	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом		
	<b>Я в школе и дома</b>	6	2	1	3			
17.	Я и мои одноклассники	1		1				
18.	Почему устают глаза?	1	1					
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1			
20.	Шалости и травмы	1			1			
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1					
22.	Умники и умницы	1			1	КВН		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1		3			
23.	С. Преображенский «Огородники»	1	1					
24.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1			1	круглый стол		
25.	День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1			
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Конкурс		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2	1	1			
27.	Мир эмоций и чувств.	1	1					

28.	Вредные привычки	1	1					
29.	Вредные привычки	1		1				
30.	В мире интересного	1			1	Научно- пр. конференц		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2			
31.	Я и опасность.	1	2					
32.	Чем и как можно отравиться? Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1			
33.	Первая помощь при отравлении	1	1					
34.	Наши успехи и достижения	1			1	Диагностика		
35.								
	Итого:	35	15	3	17			

**Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровей-ка»  
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата проведения	
			лекции	деловые игры	практические занятия		план	факт
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>3</b>			
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1			
2.	Личная гигиена	1			1			
3.	В гостях у Мойдодыра	1	1					
4.	«Остров здоровья»	1			1	Игра		
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>			
5.	Игра «Смак»	1	1					
6.	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	1			1			
7.	Вредные микробы	1	1					
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1					
9.	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН		
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>4</b>		<b>3</b>			
10.	Труд и здоровье	1	1					
11.	Наш мозг и его волшебные действия	1	1					
12.	<u>День здоровья</u>	1	1					

	«Хочу остаться здоровым»							
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1			
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье.»	1			1			
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1					
16.	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	Викторина		
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>			
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1					
18.	«Доброречие»	1	1					
19.	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1			1			
20.	«Бесценный дар - зрение».	1			1			
21.	Гигиена правильной осанки	1		1				
22.	«Спасатели, вперёд!»	1			1	Викторина		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>			
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1					
24.	Движение это жизнь	1			1			
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			1			
26.	«Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.»	1			1			
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
27.	Мир моих увлечений	1	1					
28.	Вредные привычки и их профилактика	1	1					



29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1			
30.	В мире интересного.	2		1		Научно – пр.конф.		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
31.	Я и опасность.	1	1					
32.	Лесная аптека на службе человека	1			1			
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН		
34.	Чему мы научились и чего достигли	1			1	Диагностика		
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>17</b>			

**Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровей-ка»  
4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата проведения	
			лекции	деловые игры	практи- ческие занятия		план	факт
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>			
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1			1			
2.	Правила личной гигиены.	1			1			
3.	Физическая активность и здоровье.	1	1					
4.	Как познать себя?	1			1	«За круглым столом»		
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>			

5.	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	1					
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1			1			
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1					
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	1					
9.	«Богатырская силушка»	1			1	КВН		
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>4</b>		<b>3</b>			
10.	Домашняя аптечка.	1	1					
11.	«Мы за здоровый образ жизни!»	1	1					
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье?»	1	1					
13.	«Береги зрение смолоду».	1			1			
14.	Как избежать искривления позвоночника.	1			1			
15.	Отдых для здоровья.	1	1					
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1			1	Викторина		
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>			
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1	1					
18.	«Класс - не улица ребята. И запомнить это надо!»	1	1					
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	1			1			
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1			

21.	Мода и школьные будни.	1	1					
22.	Делу время, потехе час.	1			1	Игра - викторина		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>			
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	1					
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1			1			
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1			1			
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1			1	«Разговор о правильном питании»		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>5</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
27.	Размышление о жизненном опыте.	1	1					
28.	Вредные привычки и их профилактика.	1	1					
29.	Школа и моё настроение.	1			1			
30.	В мире интересного.	2			1	Научно -пр конференция		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
31.	Я и опасность.	1	1					
32.	Игра «Мой горизонт».	1			1			
33.	Гордо реет флаг здоровья.	1	1					
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?».	1			1	Диагностика. Книга здоровья		
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>17</b>		<b>18</b>			

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7  
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича  
г. Комсомольска – на – Амуре Хабаровского края**

«Рассмотрено»

Протокол № 1 от 28.08.2019

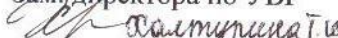
Руководитель ШМО

 /В.П. Гентова/

«28» августа 20 19 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /В.В. Галитская/

«28» августа 20 19 г.

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.19

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 7

Приказ № 100 от 09.09.19

 /В.Ю. Малевская/

«09» сентября 20 19 г.



**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности  
социального направления  
«Здоровей-ка»**

УМК «Школа России»

3класс

Учитель: Миронова Ольга Александровна  
первая квалификационная категория  
2019- 2020 уч/года

**Календарно- тематическое планирование «Здоровей-ка» -3класс (2019-2020 уч.г)**

№ п/п	№ в четв	дата	Тема урока	Примечание
<b>1 четверть-8ч</b>				
<b>Введение «Вот мы и в школе»- 4ч</b>				
1	1	02.09	«Здоровый образ жизни, что это?»	презентация
2	2	09.09	Личная гигиена	презентация
3	3	16.09	В гостях у Мойдодыра	презентация
4	4	23.09	«Остров здоровья» (текущий контроль - игра)	презентация
<b>Питание и здоровье-5ч</b>				
5	5(1)	30.09	Здоровое питание. Игра «Смак»	презентация
6	6(2)	07.10	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	презентация
7	7(3)	14.10	Вредные микробы	презентация
8	8(4)	21.10	Что такое здоровая пища и как её приготовить	презентация
<b>2 четверть-8ч</b>				
9	1 (5)	05.11	«Чудесный сундучок» (Текущий контроль знаний - КВН)	
<b>Моё здоровье в моих руках-7ч</b>				
10	1(1)	11.11	Труд и здоровье	презентация
11	2(2)	18.11	Наш мозг и его волшебные действия	презентация

12	3(3)	25.11	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	презентация
13	4(4)	02.12	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	презентация
14	5(5)	09.12	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье.»	презентация
15	6(6)	16.12	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	презентация
16	7(7)	23.12	«Моё здоровье в моих руках» (Текущий контроль знаний - викторина)	презентация
<b>3 четверть- 10 ч</b>				
<b>Я в школе и дома- 6ч</b>				
17	1(1)	13.01	Мой внешний вид - залог здоровья	презентация
18	2(2)	20.01	«Доброречие»	презентация
19	3(3)	27.01	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	презентация
20	4(4)	03.02	«Бесценный дар - зрение».	презентация
21	5(5)	10.02	Гигиена правильной осанки	презентация
22	6(6)	17.02	«Спасатели, вперёд!» (Текущий контроль знаний - викторина)	презентация
<b>Чтоб забыть про докторов-4ч</b>				
23	1(7)	24.02	Шарль Перро «Красная шапочка»	презентация
24	2(8)	02.03	Движение - это жизнь	презентация
25	3(9)	09.03	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	презентация
26	4(10)	16.03	«Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.»	презентация

			(Текущий контроль знаний – конкурс)	
<b>4 четверть- 9ч</b>				
<b>Я и моё ближайшее окружение-4ч</b>				
27	1(1)	30.03	Мир моих увлечений	презентация
28	2(2)	06.04	Вредные привычки и их профилактика	презентация
29	3(3)	13.04	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	презентация
30	4(4)	20.04	В мире интересного. (Текущий контроль знаний - научно –практическая конференция)	презентация
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»-5ч</b>				
31	1(5)	27.04	Я и опасность.	презентация
32	2(6)	04.05	Лесная аптека на службе человека	презентация
33	3(7)	11.05	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	презентация
34	4(8)	18.05	Чему мы научились и чего достигли. (Итоговый контроль знаний – диагностика)	презентация
35	5(9)	25.05	Обобщение пройденного за год. Урок- викторина	презентация

### Прохождение программы в 2019-2020 уч.г

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
По рабочей программе	8 ч	8 ч	10ч	9ч	35ч
По факту					