

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Планета Здоровья»**

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

**1.Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нерв­но-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предпо­лагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состоя­ние центральной нервной системы и функций организма, определен­ный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режи­мом и новыми условиями жизнедеятельности.

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 спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цель курса**: сохранение и укрепление здоровья учеников начальной школы в процессе образовательной деятельности.

**Основные задачи:**

* Вызвать у учащихся начальных классов интерес к основам здоровья, позволив ощутить красоту и радость движения;
* Формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
* Обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
* Добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
* Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.
* Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

**Место занятий внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа курса рассчитана на 4 года реализации для учащихся 1-4 классов.

Согласно учебному плану МКОУ Лаптево-Логовская СОШ на проведение занятий внеурочной деятельностью кружка «Планета здоровья» выделяется: в 1 кл-33 часа, во 2-4 кл-34 часа ( 1 час в неделю)

**2.Планируемые результаты освоения программы «Планета Здоровья»**

-у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний о ЗОЖ;

- умение работать в коллективе.

**Метапредметными результатами кружка** «**Планета Здоровья**» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму

*Познавательные УУД:*

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

**3.Содержание программы внеурочной деятельности**

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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;
* «Моѐ 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 моѐ 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 «Планета 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 «Планета Здоровья» состоит из четырѐх 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 «Планета Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс**

*Тема 1* Дорога к доброму здоровью

*Тема2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр*»*

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

***2 класс-***

*Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2* По стране Здоровейке

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья

***3класс –***

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

*Тема 2* Личная гигиена

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4 «Остров здоровья»*

***4 класс-***

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни»

*Тема 3* Правила личной гигиены

*Тема 3* Физическая активность и здоровье

*Тема 4 Как познать себя*

***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; 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 –***

*Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзь

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, жѐлтый, зелѐный*

***2 класс-***

*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 даѐт нам море»

*Тема 5* Светофор здорового питания.

***3 класс-***

*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 еѐ приготовить

*Тема 5* «Чудесный сундучок»

***4 класс-***

*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»

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

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***

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 3* Кукольный театр Стихотворение «Ручеѐк»

*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.

***2 класс***

*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 ребѐнка.

*Тема 7* Слагаемые здоровья

***3 класс***

*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* «Моѐ здоровье в моих руках»

***4 класс***

*Тема 1* Домашняя аптечка

*Тема 2* «Мы за здоровый образ жизни»

*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоѐ здоровье»

*Тема 4* «Береги зрение с молоду».

*Тема 5* Как избежать искривления позвоночника

*Тема 6* Отдых для здоровья

*Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своѐ здоровье.

***Раздел 4. Я в школе и дома***

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***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья.

*Тема 2* Зрение – это сила

*Тема 3* Осанка – это красиво

*Тема 4* Весѐлые переменки

*Тема 5* Здоровье и домашние задания

*Тема 6* Мы весѐлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

***2 класс***

*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.

***3 класс***

*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, вперѐд!»

***4 класс***

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

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

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

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

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время, потехе час.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

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

***1 класс***

*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»

***2 класс***

*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

***3 класс***

*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

***4 класс***

*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

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

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

***1 класс***

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

*Тема 2* Вредные и полезные привычки.

*Тема 3* Я б в спасатели пошел‖

***2 класс***

*Тема 1* Мир эмоций и чувств

*Тема 2* Вредные привычки

*Тема 3* «Веснянка»

*Тема 4* В мире интересного.

***3 класс***

*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

***4 класс***

*Тема 1* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Школа и моѐ настроение

*Тема 4* В мире интересного.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс***

*Тема 1* Опасности летом (просмотр видео фильма)

*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***

*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* Наши успехи и достижения.

***3 класс***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2* Лесная аптека на службе человека

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

*Тема 4* Чему мы научились и чего достигли.

***4 класс***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2* Игра «Мой горизонт»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

**Тематическое планирование 1 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 3 |
| 2 | Питание и здоровье | 6 |
| 3 | Моѐ здоровье в моих руках | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| 6 | Я и моѐ ближайшее окружение | 3 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | Итого | 33 |

**Тематическое планирование 2 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 6 |
| 3 | Моѐ здоровье в моих руках | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| 6 | Я и моѐ ближайшее окружение | 3 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 3 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 6 |
| 3 | Моѐ здоровье в моих руках | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| 6 | Я и моѐ ближайшее окружение | 3 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 6 |
| 3 | Моѐ здоровье в моих руках | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| 6 | Я и моѐ ближайшее окружение | 3 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | Итого | 34 |

**4. Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
| **Введение «Вот мы и в школе» (3ч.)** | | | |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 | 06.09.2023 |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 | 13.09 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 20.09 |
| **Питание и здоровье** **(6ч.)** | | | |
| 4 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 27.09 |
| 5 | Культура питания. Приглашаем к чаю. | 1 | 04.10 |
| 6 | Ю.Тувим «Овощи». Умеем ли мы правильно питаться. | 1 | 11.10 |
| 7-8 | Как и чем мы питаемся. | 2 | 18.10 |
| 9 | Красный, жѐлтый, зелѐный. | 1 | 25.10 |
| **Моё здоровье в моих руках (7ч.)** | | | |
| 10 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 08.11 |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 15.11 |
| 12 | Подвижные игры. | 1 | 22.11 |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 | 29.11 |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | 06.12 |
| 15 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | 13.12 |
| 16 | День здоровья . «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 | 20.12 |
| **Я в школе и дома (6ч.)** | | | |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 27.12 |
| 18 | Зрение – это сила | 1 | 10.01.2024 |
| 19 | Осанка – это красиво | 1 | 17.01 |
| 20 | Весѐлые переменки | 1 | 24.01 |
| 21 | Здоровье и домашние задания | 1 | 31.01 |
| 22 | Мы весѐлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 | 07.02 |
| **Чтоб забыть про докторов(4ч.)** | | | |
| 23 | Хочу остаться здоровым‖. | 1 | 21.02 |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности | 1 | 28.02 |
| 25 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 | 06.03 |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | 13.03 |
| **Я и моё ближайшее окружение (3ч.)** | | | |
| 27 | Моѐ настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моѐ настроение» | 1 | 20.03 |
| 28 | Вредные и полезные привычки | 1 | 03.04 |
| 29 | Я б в спасатели пошел‖ | 1 | 10.04 |
| **«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)** | | | |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 17.04 |
| 31 | Первая доврачебная помощь | 1 | 24.04 |
| 32 | Вредные и полезные растения. | 1 | 08.05 |
| 33 | Подвижные игры. | 1 | 15.05 |
|  | **Итого** | 33 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**4. Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
| **Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)** | | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | 06.09.2023 |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 | 13.09 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 20.09 |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | 27.09 |
| **Питание и здоровье** **(6ч.)** | | | |
| 5-6 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 2 | 04.10, 11.10 |
| 7-8 | Культура питания. Этикет. | 2 | 18.10, 25.10 |
| 9 | «Что даѐт нам море» | 1 | 08.11 |
| 10 | Светофор здорового питания | 1 | 15.11 |
| **Моё здоровье в моих руках (7ч.)** | | | |
| 11 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 22.11 |
| 12 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 29.11 |
| 13 | День здоровья  «Будьте здоровы» | 1 | 06.12 |
| 14 | Иммунитет | 1 | 13.12 |
| 15 | Беседа ―Как сохранять и укреплять свое здоровье‖. | 1 | 20.12 |
| 16 | Спорт в жизни ребѐнка. | 1 | 27.12 |
| 17 | Подвижные игры | 1 | 10.01.2024 |
| **Я в школе и дома (6ч.)** | | | |
| 18 | Я и мои одноклассники | 1 | 17.01 |
| 19 | Почему устают глаза? | 1 | 24.01 |
| 20 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | 31.01 |
| 21 | Шалости и травмы | 1 | 07.02 |
| 22 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 14.02 |
| 23 | Подвижные игры | 1 | 21.02 |
| **Чтоб забыть про докторов(4ч.)** | | | |
| 24 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 | 28.02 |
| 25 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 | 06.03 |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | 13.03 |
| 27 | Подвижные игры | 1 | 20.03 |
| **Я и моё ближайшее окружение (3ч.)** | | | |
| 28 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 03.04 |
| 29 | Вредные привычки | 1 | 10.04 |
| 30 | Подвижные игры | 1 | 17.04 |
| **«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)** | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 24.04 |
| 32 | Чем и как можно отравиться. | 1 | 08.05 |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | 15.05 |
| 34 | Подвижные игры | 1 |  |
|  | **Итого** | 34 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**4. Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
| **Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)** | | | |
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | 06.09.2023 |
| 2 | Личная гигиена | 1 | 13.09 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 20.09 |
| 4 | Подвижная игра «Остров здоровья» | 1 | 27.09 |
| **Питание и здоровье** **(6ч.)** | | | |
| 5 | Игра «Смак» | 1 | 04.10 |
| 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | 11.10 |
| 7 | Вредные микробы | 1 | 18.10 |
| 8-9 | Что такое здоровая пища и как еѐ приготовить | 2 | 25.10, 08.11 |
| 10 | КВН «Чудесный сундучок» | 1 | 15.11 |
| **Моё здоровье в моих руках (7ч.)** | | | |
| 11 | Труд и здоровье | 1 | 22.11 |
| 12 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 29.11 |
| 13 | День здоровья «Хочу остаться здоровым»  «Будьте здоровы» | 1 | 06.12 |
| 14 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | 13.12 |
| 15 | Беседа ―Как сохранять и укреплять свое здоровье‖. | 1 | 20.12 |
| 16 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 27.12 |
| 17 | Подвижные игры | 1 | 10.01.2024 |
| **Я в школе и дома (6ч.)** | | | |
| 18 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 17.01 |
| 19 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | 24.01 |
| 20 | Гигиена правильной осанки | 1 | 31.01 |
| 21 | Шалости и травмы | 1 | 07.02 |
| 22 | Викторина «Спасатели ,вперёд!»  «Спасатели , вперѐд!»  «Спасатели , вперѐд!»  «Спасатели , вперѐд!» | 1 | 14.02 |
| 23 | Подвижные игры | 1 | 21.02 |
| **Чтоб забыть про докторов(4ч.)** | | | |
| 24 | Движение это жизнь | 1 | 28.02 |
| 25 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 | 06.03 |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | 13.03 |
| 27 | Подвижные игры | 1 | 20.03 |
| **Я и моё ближайшее окружение (3ч.)** | | | |
| 28 | Мир моих увлечений | 1 | 03.04 |
| 29 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 10.04 |
| 30 | Подвижные игры | 1 | 17.04 |
| **«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)** | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 24.04 |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 | 08.05 |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | 15.05 |
| 34 | Подвижные игры | 1 | 22.05 |
|  | **Итого** | 34 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**4. Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
| **Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)** | | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | 06.09.2023 |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 | 13.09 |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 20.09 |
| 4 | Как познать себя | 1 | 27.09 |
| **Питание и здоровье** **(6ч.)** | | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 04.10 |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 11.10 |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времена | 1 | 18.10 |
| 8-9 | Секреты здорового питания. Рацион питания. | 2 | 25.10, 08.11 |
| 10 | КВН «Богатырская силушка» | 1 | 15.11 |
| **Моё здоровье в моих руках (7ч.)** | | | |
| 11 | Домашняя аптечка | 1 | 22.11 |
| 12 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 29.11 |
| 13 | Марафон «Сколько стоит твоѐ здоровье»  «Будьте здоровы» | 1 | 06.12 |
| 14 | «Береги зрение с молоду». | 1 | 13.12 |
| 15 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | 20.12 |
| 16 | Отдых для здоровья | 1 | 27.12 |
| 17 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье (викторина) | 1 | 10.01.2024 |
| **Я в школе и дома (6ч.)** | | | |
| 18 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 17.01 |
| 19 | «Класс не улица ребята и запомнить это надо!» | 1 | 24.01 |
| 20 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 1 | 31.01 |
| 21 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | 07.02 |
| 22 | Мода и школьные будни.  «Спасатели , вперѐд!»  «Спасатели , вперѐд!»  «Спасатели , вперѐд!» | 1 | 14.02 |
| 23 | Делу время, потехе час. (игра – викторина) | 1 | 21.02 |
| **Чтоб забыть про докторов(4ч.)** | | | |
| 24 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. | 1 | 28.02 |
| 25 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 | 06.03 |
| 26 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности. | 1 | 13.03 |
| 27 | Подвижные игры | 1 | 20.03 |
| **Я и моё ближайшее окружение (3ч.)** | | | |
| 28 | Школа и моё настроение. | 1 | 03.04 |
| 29 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 10.04 |
| 30 | В мире интересного. | 1 | 17.04 |
| **«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)24.04** | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 24.04 |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 | 08.05 |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 15.05 |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | 22.05 |
|  | **Итого** | 34 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**5.Учебно – методическая обеспечение**

1.Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

3. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

**6.Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующее мероприятие** | **Новая тема** | **Дата проведения** | **Реквизиты приказа** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |