Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано МО «28» августа 2021г. _____Игнатенко Г.К.	Рассмотрено и рекомендовано педагогическим советом «28» августа 2021г _____ Коваленко Т.В.	Утверждено приказом № 126 «01» сентября 2021г. Директор школы _____ Левшина В.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровей-ка» для 1 - 4 класса
на 2021-2022 учебный год

Направление внеурочной деятельности: *спортивно-оздоровительное*
Возраст: *7- 10 лет*
Срок реализации: 4 *года*

Учитель: Гордеева М.Г.

Песчаноозёрка 2021

Пояснительная записка
к рабочей программе по внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для 1-4 классов

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 1-4 классах составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федерального закона от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановления 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.

- на основе приказа об утверждении учебного плана №97 от 28.08.2021; об утверждении рабочих программ по предметам №126 от 01.09.2021; об организации учебного процесса в 2021-2022 учебном году №99 от 28.08.2021; об утверждении программы воспитания №96 от 28.08.2021.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

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:**

- ***Формирование:***
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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 связанным с особенностями роста и развития;
- ***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.

На реализацию программы отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 33 занятия по 1 учебному часу каждое в 1 классе и 34 часа в 2-4-х классах. Продолжительность занятия 30 минут.

формы проведения занятия и виды деятельности	**тематика**
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
беседы	правила личной гигиены
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из четырёх частей:

1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 класс: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

– *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– *метапредметные* результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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:

- ***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).
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
- 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

В ходе реализация 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (33 часа)

Раздел 1. Народные игры (6 часов)

Содержание занятий:

Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6 часов)

Содержание занятий:

Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры «Баба Яга», «Три характера».

Раздел 3. Подвижные игры (14 часов)

Содержание занятий:

Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.

Гимнастические упражнения. Эстафеты.

Игры с мячом: ловля, бросок, передача.

Комплекс ОРУ со скакалкой.

Совершенствование координации движений.

Раздел 4. Спортивные игры (7 часов)

Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

Броски в корзину.

Игры, эстафеты, Весёлые минутки.

2 класс (34 часа)

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

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)

Темы занятий:

- Что мы знаем о ЗОЖ
- По стране Здоровейке
- В гостях у Мойдодыра
- Я хозяин своего здоровья

Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов)

Темы занятий:

- Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.
- Культура питания. Этикет.
- «Что даёт нам море»
- Светофор здорового питания.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Темы занятий:

- Сон и его значение для здоровья человека.
- Закаливание в домашних условиях.
- День здоровья «Будьте здоровы»
- Иммунитет.
- Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье».
- Спорт в жизни ребёнка.
- Слагаемые здоровья.

Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)

Темы занятий:

- Я и мои одноклассники.
- Почему устают глаза?
- Гигиена позвоночника. Сколиоз.
- Шалости и травмы.
- «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.
- Умники и умницы.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Темы занятий:

- С. Преображенский «Огородники»
- Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
- День здоровья «Самый здоровый класс»
- «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Темы занятий:

- Мир эмоций и чувств.
- Вредные привычки.
- «Веснянка».
- В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)

Темы занятий:

- Я и опасность.
- Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»
- Первая помощь при отравлении.
- Наши успехи и достижения.

3 класс (34 часа)

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

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)

Темы занятий:

- «Здоровый образ жизни, что это?»
- Личная гигиена.
- В гостях у Мойдодыра.
- «Остров здоровья».

Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов)

Темы занятий:

- Игра «Смак»
- Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.
- Вредные микробы.
- Что такое здоровая пища и как её приготовить.

- «Чудесный сундучок»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Темы занятий:

- Труд и здоровье.
- Наш мозг и его волшебные действия.
- День здоровья «Хочу остаться здоровым»
- Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
- Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
- Экскурсия «Природа – источник здоровья»
- «Моё здоровье в моих руках»

Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)

Темы занятий:

- Мой внешний вид –залог здоровья.
- «Доброречие»
- Спектакль С. Преображенский «Капризка»
- «Бесценный дар - зрение»
- Гигиена правильной осанки.
- «Спасатели, вперёд!»

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Темы занятий:

- Шарль Перро «Красная шапочка»
- Движение — это жизнь.
- День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
- «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Темы занятий:

- Мир моих увлечений.
- Вредные привычки и их профилактика.
- Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
- В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)

Темы занятий:

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека.

Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Чему мы научились и чего достигли.

4 класс (34 часа)

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

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)

Темы занятий:

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- Правила личной гигиены.
- Физическая активность и здоровье.
- Как познать себя.

Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов)

Темы занятий:

- Питание необходимое условие для жизни человека.

- Здоровая пища для всей семьи.
- Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.
- Секреты здорового питания. Рацион питания.
- «Богатырская силушка»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Темы занятий:

- Домашняя аптечка.
- «Мы за здоровый образ жизни»
- Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
- «Береги зрение с молоду».
- Как избежать искривления позвоночника.
- Отдых для здоровья.
- Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)

Темы занятий:

- «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
- «Класс не улица ребята и запомнить это надо!»
- Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
- Что такое дружба? Как дружить в школе?
- Мода и школьные будни.
- Делу время, потехе час.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Темы занятий:

- Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
- День здоровья «За здоровый образ жизни»
- Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
- «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Темы занятий:

- Размышление о жизненном опыте.
- Вредные привычки и их профилактика.
- Школа и моё настроение.
- В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)

Темы занятий:

- Я и опасность.
- Игра «Мой горизонт»
- Гордо реет флаг здоровья.
- «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

3. Учебно – тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие 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	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие 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	7	3	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»
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие 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	
4	Я в школе и дома	6	3	3	
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	

6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие 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»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Приложение **Календарно – тематическое планирование**

внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 1 класс 33 часа

№	Тема занятия	Количество часов	Дата		примечание
			план	факт	
Народные игры (6 часов)					
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	1	6.09		
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	1	13.09		
3	Русская народная игра «Горелки».	1	20.09		
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	1	27.09		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	11.10		
6	Русская народная игра «Зарница»	1	18.10		
Игры на развитие психических процессов (6 часов)					
7	Игры на развитие восприятия.	1	25.10		
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	1	1.11		
9	Игры на развитие памяти.	1	8.11		
10	Игры на развитие воображения.	1	22.11		
11	Игры на развитие мышления и речи.	1	29.11		
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1	6.12		
Подвижные игры (14 часов)					
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	13.12		
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	20.12		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1	27.12		
16	Весёлые старты с мячом.	1	10.01		
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	1	17.01		
18	Весёлые старты со скакалкой	1	24.01		
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1	7.02		
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	14.02		
21	Игра «Белки, волки, лисы».	1	28.03		
22	Игра «Совушка».	1	7.03		
23	Игра «Удочка»	1	14.03		
24	Игра «Перемена мест»	1	21.03		
25	Игра «Салки с мячом».	1	28.03		
26	Игра «Прыгай через ров»	1	11.04		
Спортивные игры (7 часов)					
27	Перестрелка	1	18.04		
28	Перестрелка	1	25.04		

29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	1	2.05		
30	Спортивный праздник.	1	16.05		
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	1	23.05		
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	1			
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	1			
	Всего:	**33**	**31**		

По плану – 33 часа, по факту – 31 час. 1 час – праздники – 9.05.2022. 1 час – понедельник – 32 часа.

Приложение **Календарно – тематическое планирование**

внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 2 класс 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата		примечание
			план	факт	
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)					
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	6.09		
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 (5 часов)					
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	11.10		
6	Культура питания. Этикет.	1	18.10		
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	25.10		
8	«Что даёт нам море»	1	1.11		
9	Светофор здорового питания	1	8.11		
Моё здоровье в моих руках (7 часов)					
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	22.11		
11	Закаливание в домашних условиях	1	29.11		
12	День здоровья «Будьте здоровы»	1	6.12		
13	Иммунитет	1	13.12		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	20.12		
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	27.12		
16	Слагаемые здоровья	1	10.01		
Я в школе и дома (6 часов)					
17	Я и мои одноклассники	1	17.01		
18	Почему устают глаза?	1	24.01		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	31.01		
20	Шалости и травмы	1	7.02		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	14.02		
22	Умники и умницы	1	28.02		
Чтоб забыть про докторов (4 часа)					

23	С. Преображенский «Огородники»	1	7.03		
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1	14.03		
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	21.03		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	28.03		
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)					
27	Мир эмоций и чувств.	1	11.04		
28	Вредные привычки	1	18.04		
29	«Веснянка»	1	25.04		
30	В мире интересного	1	2.05		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)					
31	Я и опасность.	1	16.05		
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	23.05		
33	Первая помощь при отравлении	1			
34	Наши успехи и достижения	1			
	Всего:	**34**	**32**		

По плану – 34 часа, по факту – 32 час. 1 час – праздники – 9.05.2022, 1 час – понедельник – 32 часа.

Приложение **Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 3 класс 34 часа**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата		примечание
			план	факт	
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)					
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			
2	Личная гигиена	1			
3	В гостях у Мойдодыра	1			
4	«Остров здоровья»	1			
Питание и здоровье (5 часов)					
5	Игра «Смак»	1			
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			
7	Вредные микробы	1			
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1			
9	«Чудесный сундучок»	1			
Моё здоровье в моих руках (7 часов)					
10	Труд и здоровье	1			
11	Наш мозг и его волшебные действия	1			
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1			
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			
16	«Моё здоровье в моих руках»	1			
Я в школе и дома (6 часов)					
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1			
18	«Доброречие»	1			

19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1			
20	«Бесценный дар - зрение».	1			
21	Гигиена правильной осанки	1			
22	«Спасатели , вперёд!»	1			
Чтоб забыть про докторов (4 часа)					
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1			
24	Движение это жизнь	1			
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)					
27	Мир моих увлечений	1			
28	Вредные привычки и их профилактика	1			
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			
30	В мире интересного.	1			
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)					
31	Я и опасность.	1			
32	Лесная аптека на службе человека	1			
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1			
34	Чему мы научились и чего достигли	1			
	Всего:	**34**			

Приложение **Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 4 класс 34 часа**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата		примечание
			план	факт	
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)					
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			
2	Правила личной гигиены	1			
3	Физическая активность и здоровье	1			
4	Как познать себя	1			
Питание и здоровье (5 часов)					
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1			
6	Здоровая пища для всей семьи	1			
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1			
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1			
9	«Богатырская силушка»	1			
Моё здоровье в моих руках (7 часов)					
10	Домашняя аптечка	1			
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1			
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			
13	«Береги зрение с молоду».	1			
14	Как избежать искривления позвоночника	1			
15	Отдых для здоровья	1			
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			
Я в школе и дома (6 часов)					
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1			
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1			
19	Кукольный спектакль	1			

	«Спеши делать добро»				
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			
21	Мода и школьные будни	1			
22	Делу время , потехе час.	1			
Чтоб забыть про докторов (4 часа)					
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1			
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1			
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)					
27	Размышление о жизненном опыте	1			
28	Вредные привычки и их профилактика	1			
29	Школа и моё настроение	1			
30	В мире интересного.	1			
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)					
31	Я и опасность.	1			
32	Игра «Мой горизонт»	1			
33	Гордо реет флаг здоровья	1			
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			
	Всего:	**34**			