

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Гурьевска» Кемеровской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Протокол № 01  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
Мидарова Л.З. \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ «СОШ № 5 г.  
Гурьевска»  
\_\_\_\_\_ Г.Н. Егорова  
«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

Для начальных классов

**«Здоровейка»**

Составители:

Учителя начальных классов

2023г.

## 1. Пояснительная записка

При разработке программы внеурочной деятельности «Здоровейка» использовались следующие документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 “О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся”
4. ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286;
5. Положение о рабочих программах учебных курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 5 г. Гурьевска»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

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

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формировать:**

- представление 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;
- навык конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. Обучать:**

- 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.

## ***Формы проведения занятий, формы контроля, система оценки достижения планируемых результатов***

Формы и виды деятельности: игры, беседы; тесты и анкетирование; круглые столы; дни здоровья; спортивные мероприятия; конкурсы рисунков, плакатов, минисочинений; выпуск газет, листовок; участие в конкурсе «Разговор о правильном питании»

Формы контроля: устный опрос; фронтальный опрос; индивидуальный опрос; блиц-опрос; самостоятельная работа; практическая работа; лабораторная работа; зачёт; защита творческих работ, проектов, доклады, рефераты, сообщения, кроссворд, электронное тестирование и др.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для учащихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год; 2-4 классы -34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### *Организация направления проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся*

1. Информационные;
2. Исследовательские;
3. Творческие;
4. Социальные

*УМК учебного курса с информацией об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении разделов, тем*

1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2015
2. Ковалько В.И. «Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе» – М. «Вако» 2014 г.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г.
4. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2015 г.
5. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2015 г.
6. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 2014 г.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2015 г.

ЭОР

Образовательная коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЕК ЦОР)

<http://school-collection.edu.ru;>

Образовательные методические разработки (развивающие игры, кроссворды)

<http://www.nachalka.com/igrovaja;>

Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ) <http://www.fipi.ru/>

Образовательные платформы

«Яндекс.Учебник, «Учи.ру», Профориентационный портал «Билет в будущее», «Урок цифры», «Российская электронная школа».

## 2. Содержание учебного курса «Здоровейка»

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

- 1. «Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- 2. «Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- 3. «Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- 4. «Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- 5. «Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;
- 6. «Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- 7. «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 учащихся. 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 «Здоровейка», 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 «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

**1 класс «Первые шаги к здоровью» (33 часа):** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**2 класс «Если хочешь быть здоров» (34 аса):** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**3 класс «По дорожкам здоровья» (34 часа):** 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» (34 часа):** 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 «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

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

При проведении занятий используются понятийные метапредметные связи с учебными предметами: технология, биология, музыка, изобразительное искусство, физическая культура, обществознание.

*Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность по годам изучения*

Взаимосвязь и преемственность начального и основного образования по предмету «Биология», «Технология», «Обществознание», «Физическая культура» осуществляется через изучение ключевых понятий «Система органов человека», «Культура питания», «Понятий поступков и проступков», «Гимнастика и закаливание»

### 3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-*личностные результаты* — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-*предметные результаты* — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.
- 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).

### **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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **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.
- 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).

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

- осознание учащимися 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 учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» учащиеся 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.

#### 4. Тематическое планирование.

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

| Наименование разделов и количество часов | Виды деятельности учащихся с формами контроля | Формы занятий | Воспитательные ориентиры | ЭОР |
|--|---|---------------|--------------------------|-----|
|  |   |               |                          |     |

|                                      |  |   |   |  |
|--------------------------------------|--|---|---|--|
| Введение «Вот мы и в школе». (4ч)    | Практическое знакомство с группой упражнений для укрепления здоровья. Праздник «Гимнастика для нас»  | Игры и беседы                             | Воспитание понятия о здоровом образе жизни.   | <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>  |
| Питание и здоровье (5ч)              | Анализируют свойства полезных продуктов, кулинарные традиции, витамины. Проверка знаний через викторину  | Беседы, просмотр видеофильмов             | Формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.                           | <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей»  |
| Моё здоровье в моих руках (7ч)       | Получают знания о способах безопасности за свою жизнь, о чередовании труда и отдыха. Проводим конкурс рисунков и викторину.  | Тесты и анкетирование                     | Формирование потребности в здоровом образе жизни, нравственные представления и убеждения. | <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»  |
| Я в школе и дома (6ч)                | Знание внешнего вида человека характеризующего здоровье, Понимание о гигиены одежды, вредные привычки, правила хорошего тона. Викторина  | Круглый стол, просмотр фильмов, беседа.   | Воспитание ценностного отношения к прекрасному Эстетическое воспитание                    | <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»  |
| Чтоб забыть про докторов (4ч)        | Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата, знакомство с видами продуктов полезных и вредных. Анкетирование.  | Круглый стол, решение ситуационных задач. | Воспитание трудолюбия, творческого отношения к труду, образованию                         | <a href="http://uchi.ru/">Учи.ру</a> ,   |
| Я и моё ближайшее окружение (3ч)     | Знакомятся с правилами как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Конкурс рисунков и ролевая игра.                     | Беседа, игры, просмотр мультфильма        | Формирование позитивного отношения к самому себе, стимулирование к самовоспитанию         | <a href="http://www.docme.ru/">http://www.docme.ru/</a>  |
| «Вот и стали мы на год взрослей»(4ч) | Знакомятся с правилами поведения на улице, учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Анализируют алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Диагностика и тестирование | День здоровья, Беседа, просмотр фильма    | Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание)   | <a href="http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a> «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки) |
| Итого:                               | 33   |   |   |  |



## 2 класс «Если хочешь быть здоров»

| Наименование разделов и количество часов | Виды деятельности учащихся с формами контроля   | Формы занятий                                     | Воспитательные ориентиры   | ЭОР   |
|--|---|---|--|---|
| Введение «Вот мы и в школе».(4ч)         | Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Знают определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимают факторы, укрепляющие здоровье. Знают о личной гигиене. Практическая работа, КВН   | Беседа, игра, просмотр обучающего мультфильма     | Формирование культуры здоровья: ответственное отношение к своему здоровью              | <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Сайт для учителей   |
| Питание и здоровье (5ч)                  | Знают о культуре питания и элементарные правила этикета. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают о необходимости разнообразного питания, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Викторина | Экскурсия, беседа, Ваочное Путешествие            | Физическое воспитание: соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим питания | <a href="http://fcior.edu.ru/card/20994/fiziologiya-pitaniya-belki-zhiry-uglevody-vitaminy.html">http://fcior.edu.ru/card/20994/fiziologiya-pitaniya-belki-zhiry-uglevody-vitaminy.html</a> |
| Моё здоровье в моих руках (7ч)           | Узнают как сон влияет на иммунитет, об алгоритме правильного закаливания в домашних условиях, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. За круглым столом.  | Игры, беседы, просмотр фильмов, конкурсы стихов . | Ценности научного познания о своём организме и его сохранности                         | <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>   |
| Я в школе и дома (6ч)                    | Умеют дружно делать зарядку для глаз. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Формируются здоровые установки и навыки ответственного   | Прогулки, игры, просмотр учебных фильмов          | Духовно-нравственное воспитание: осознание последствий неприятия вредных               | <a href="http://uchi.ru/">Учи.ру</a> ,  |

|                                      |  |   |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
|                                      | поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Разговор о правильном питании.  |   | привычек.   |   |
| Чтоб забыть про докторов (4ч)        | Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". КВН  | Аукцион, презентация, беседа                  | Грудовое воспитание: интерес к практическому изучению профессий различного рода   | <a href="http://fcior.edu.ru/card/20951/zna_chenie-vitaminov-v-pitanii-cheloveka.html">http://fcior.edu.ru/card/20951/zna_chenie-vitaminov-v-pitanii-cheloveka.html</a> |
| Я и моё ближайшее окружение(4ч)      | Знают об эмоциях. Умеют их контролировать. Знают, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома, которое ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Школьная научно – практическая конференция | Просмотр фильма и обсуждение конкурс рисунков | Духовно-нравственное воспитание: готовность Оценивать своё поведение и поступки   | <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> - Сеть творческих учителей  |
| «Вот и стали мы на год взрослей»(4ч) | Знают чем и как можно отравиться, об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при отравлениях. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Диагностика                              | Зачёт, круглый стол                           | Ценностно-научное познание: взаимосвязь человека с природой. Гражданское воспитание: готовность к оказанию помощи людям | <a href="http://uchitelya.com/fizkultura/">http://uchitelya.com/fizkultura/</a>   |
| Итого: 34ч                           |  |   |   |   |

### 3 класс «По дорожкам здоровья»

| Наименование разделов и количество часов | Виды деятельности учащихся с формами контроля   | Формы занятий                 | Воспитательные ориентиры                             | ЭОР   |
|--|---|-------------------------------|--|---|
| Введение «Вот мы и в школе».(4ч)         | Знают о микробах, и как от них избавиться. Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. | Игра « В гостях у Мойдодыра», | Осознание неприятных заболеваний, получая ценностно- | <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazd">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazd</a> |

|                                       |   |  |  |   |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
|                                       | Праздник , групповая работа   | беседа   | научные познания.  | niki/287  |
| Питание и здоровье(5ч)                | Знают, что такое здоровая пища и как её приготовить. Знают о культуре питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Групповая работа викторина  | Игра «Смак», аукцион знаний                      | Патриотическое воспитание: проявления интереса к познанию кулинарных традиций прошлого.          | <a href="http://fcior.edu.ru/card/21016/principy-racionalnogo-pitaniya-piramida-pitaniya.html">http://fcior.edu.ru/card/21016/principy-racionalnogo-pitaniya-piramida-pitaniya.html</a>   |
| Моё здоровье в моих руках(7ч)         | Получают знания о важности любого труда для организма человека. Узнают ,что умственный труд нужно сменять физической нагрузкой. Викторина Практическая работа.  | Экскурсия, беседа, составление проектов.         | Физическое воспитание: сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность | <a href="http://uchi.ru">Учи.ру</a> ,   |
| Я в школе и дома(6ч)                  | Знают о гигиене правильной осанки, знакомятся с упражнениями для укрепления осанки. Следят за своим здоровьем . Групповая работа и блиц-опрос   | Просмотр телепередач, беседа.                    | Ценностно-научные познания о закономерности развития человека.                                   | <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>   |
| Чтоб забыть про докторов(4ч)          | Знать какие продукты защитят детей от простудных заболеваний, составление здорового разнообразного рациона питания на день. Сообщения, практическая групповая работа  | Беседа с медиком, экскурсия ,заочное путешествие | Трудовое воспитание: осознание важности обучения на протяжении всей жизни.                       | <a href="http://fcior.edu.ru/card/21016/principy-racionalnogo-pitaniya-piramida-pitaniya.html">http://fcior.edu.ru/card/21016/principy-racionalnogo-pitaniya-piramida-pitaniya.html</a> - |
| Я и моё ближайшее окружение(4 ч)      | Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают, что зависть, гнев, грусть плохо влияют на здоровье. Соревнование и тестирование. | Просмотр сказки, пресс-конференция               | Формирование культуры эмоционального благополучия, умение принимать себя и других, не осуждая.   | <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>   |
| «Вот и стали мы на год взрослей»(4 ч) | Знают, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Знакомство с правилами поведения в лесу для сохранения своего здоровья. Зачёт Диагностика  | Защита проектов, заочно путешествие.             | Экологическое воспитание: Осознание своей роли как гражданина В условиях природной взаимосвязи   | <a href="http://uchi.ru">Учи.ру</a> ,   |
| Итого:34ч                             |   |  |  |   |

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

| Наименование разделов и количество часов | Виды деятельности учащихся с формами контроля  | Формы занятий  | Воспитательный потенциал  | ЭОР   |
|--|--|--|---|---|
| Введение «Вот мы и в школе».(4ч)         | Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знают о том, что не только физические упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.<br>Круглый стол  | Практическая работа, игры.                               | Эстетическое воспитание: Соблюдение норм культуры отношения к своему виду               | <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a>   |
| Питание и здоровье (5ч)                  | Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализируют питание в стародавние времена и питание нашего времени. Знают о рационе питания. Понимают основы правильного питания. КВН   | Практическая работа, составление памяток, беседа.        | Патриотическое воспитание: Ценностное отношение к историческим традициям нашего народа. | <a href="http://fcior.edu.ru/card/20994/fiziologiya-pitaniya-belki-zhiry-uglevody-vitaminy.html">http://fcior.edu.ru/card/20994/fiziologiya-pitaniya-belki-zhiry-uglevody-vitaminy.html</a> |
| Моё здоровье в моих руках(7ч)            | Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Знают, как можно избежать искривление позвоночника. Знают, как правильно чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья<br>Викторина | Телепередача, круглый стол.                              | Формирование отношения к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни.           | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>   |
| Я в школе и дома (6ч)                    | Знать, как неправильный режим дня может негативно влиять на здоровье, что дружба помогает справиться с любыми проблемами.<br>Игра- викторина   | Участие в творческой деятельности, сюжетно-ролевые игры. | Гражданское воспитание: формирование стремления к взаимопониманию и взаимопомощи        | <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>   |
| Чтоб забыть про докторов(4ч)             | Знать как защитить себя от простудных заболеваний. Знать какие сладости полезны для здоровья. Разговор о правильном питании» групповые работы  | Вертуальная экскурсия в страну «Лакомки», беседы.        | Соблюдение правил правильного питания и укрепление своего здоровья.                     | <a href="http://uchi.ru/">Учи.ру»,</a>  |

|                                       |   |  |  |   |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| Я и моё ближайшее окружение(4 ч)      | Размышления о жизненном опыте, умения заменять отрицательные эмоции положительными.<br>Научно-практическая конференция  | Беседы, игры, обсуждения                                       | Формирование умения управлять собственным эмоциональным состоянием                                   | <u>Учи.ру</u> »   |
| «Вот и стали мы на год взрослей»(4 ч) | Знать и уметь вести здоровый образ жизни. Знать какие упражнения укрепляют здоровье. Составлять памятки упражнения по укреплению здоровья.<br>Диагностика. Книга здоровья | Участие в театральной постановке, просмотр фильма и обсуждение | Формирование способности адаптироваться к различным ситуациям, в том числе осмысляя собственный опыт | <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> |
| Итого:34ч                             |   |  |  |   |