

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО город Новомосковск

МКОУ «Богдановская ООШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

Штукатурова О.Л.
Приказ №1 от «29»
августа 2023г. г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Бельская Т.И.
Приказ №130-Д от «31»
августа 2023г. г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора школы

Зуева И.И.
№130-Д от «31» августа
2023г. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровейка»

на 2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Введение

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» 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.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 личностноориентированный 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 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;

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.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование;
- экскурсии;
- дни здоровья, спортивные мероприятия;
- конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет;

- викторины, КВН.

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

1.3. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 класс - 2 часа в неделю (66 часов в год), 2-4 классы – 2 часа в неделю (68 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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 «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»: 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 «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

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);
- предметные результаты — освоенный обучающимися 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 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.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся **научатся определять:**

- 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 укрепления 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.

научатся:

- 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.

Тематическое планирование

1 класс

| <i>№п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Виды деятельности</i> |
|-------------|----------------------------|---|
| 1 | Советы доктора Воды | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 2 | Игра « У медведя во бору». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 3 | Друзья Вода и Мыло. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |

| | | |
|----|---|---|
| 4 | Игра «Филин и пташка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 5 | Глаза- главные помощники человека. | Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта. |
| 6 | Игра «Горелки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 7 | Чтобы уши слышали. | Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта. |
| 8 | Игра «Кот и мыши». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 9 | Почему болят зубы. | Беседа, оздоровительная минутка, рисование. |
| 10 | Игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 11 | Чтобы зубы были здоровыми. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 12 | Игра «Лапта». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 13 | Как сохранить улыбку красивой? | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 14 | Игра «Море волнуется – раз!» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 15 | «Рабочие инструменты» человека. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 16 | Игра «За флажками». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 17 | Зачем человеку кожа. | Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта. |
| 18 | Игра «Охотники и утки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 19 | Надежная защита организма. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 20 | Спортивные эстафеты. | Занятие в спортивном зале. |
| 21 | Если кожа повреждена. | Беседа с медицинским работником, оздоровительная минутка. |
| 22 | Игра «Волк во рву». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 23 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | Беседа, оздоровительная минутка. |

| | | |
|----|----------------------------------|--|
| 24 | «Весёлые старты» со скакалкой. | Занятие в спортивном зале. |
| 25 | Здоровая пища для всей семьи. | Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта. |
| 26 | Игра «Попрыгунчики – воробушки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 27 | Сон – лучшее лекарство. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 28 | Игра «Два Мороза». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 29 | Как настроение? | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 30 | Игра «Совушка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 31 | Я пришел из школы. | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка. |
| 32 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 33 | Я – ученик. | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка. |
| 34 | Игра «Удочка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 35 | Я – ученик. | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка. |
| 36 | «Весёлые старты» с мячом. | Занятие в спортивном зале. |
| 37 | Вредные привычки. | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка, работа в парах. |
| 38 | Игра « Перемена мест». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 39 | Вредные привычки. | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка, работа в парах. |
| 40 | Спортивные эстафеты. | Занятие в спортивном зале. |
| 41 | Скелет – наша опора. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 42 | Игра « Салки с мячом». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 43 | Осанка – стройная спина. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 44 | Игра «Прыгай через ров». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 45 | Если хочешь быть здоров. | Беседа, оздоровительная минутка, рисование. |
| 46 | Игра «Мяч в воздухе». | Правила игры. Обработка игровых |

| | | |
|-------|----------------------------------|---|
| | | приёмов. |
| 47 | Правила безопасности на воде. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 48 | Игра «Попрыгунчики». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 49 | Правила безопасности на воде. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 50 | Игра «Вода, земле». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 51 | Правила безопасности на воде. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 52 | Спортивные эстафеты. | Занятие в спортивном зале. |
| 53 | Обучение плаванию. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 54 | Игра «Золотые ворота». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 55 | Обучение плаванию. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 56 | Игра «Ручеек». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 57 | Осторожно – лекарство. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 58 | Игра «Филин и пташка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 59 | Как здоровье? | Беседа, оздоровительная минутка, тест. |
| 60 | Игра «Городки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 61 | Как вести себя во время болезни. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 62 | Игра «Горелки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 63 | Доктора природы. | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка. |
| 64 | Игра «Мигалки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 65 | Доктора природы. (Обобщающее) | Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка. |
| 66 | Повторение изученных игр. | Повторение изученных игр |
| итога | 66 часов | |

Тематическое планирование
2 класс

| <i>№п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Виды деятельности</i> |
|-------------|---|--|
| 1 | Причины болезни. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 2 | Вводное занятие (инструктаж). | Вводный инструктаж, беседа. |
| 3 | Признаки болезни. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 4 | История возникновения русских народных игр. | Беседа, рассматривание и обсуждение картины И. Сурикова «Взятие снежного |

| | | |
|----|-------------------------------------|---|
| | | городка». |
| 5 | Как здоровье? | Беседа, оздоровительная минутка, тест. |
| 6 | Игра «Третий лишний». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 7 | Как организм помогает сам себе. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 8 | Игра «Веревочка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 9 | Здоровый образ жизни. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 10 | Уход за ушами. | Игра «Тише, громче». |
| 11 | Игры «Третий лишний», «Веревочка». | Подвижные игры, повторение. |
| 12 | Какие врачи нас лечат. | Беседа с медицинским работником, оздоровительная минутка. |
| 13 | Игра «Два Мороза». | Подвижные игры, повторение. |
| 14 | Инфекционные болезни. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 15 | Игра «Гуси – лебеди». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 16 | Прививки от болезней. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 17 | Игры «Два Мороза», «Гуси – лебеди». | Подвижные игры, повторение. |
| 18 | Какие лекарства мы выбираем. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 19 | Игра «Море волнуется». | Подвижные игры, повторение. |
| 20 | Домашняя аптечка. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 21 | Игра «Волки и овцы». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 22 | Отравление лекарствами. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 23 | Спортивные эстафеты. | Занятие в спортивном зале. |
| 24 | Пищевые отравление. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 25 | Игра «Хромая лиса». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 26 | Если солнечно и жарко. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 27 | Игра «Медведь и вожак». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 28 | Если на улице дождь и гроза. | Беседа, оздоровительная минутка. |

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 29 | «Весёлые старты». | Занятие в спортивном зале. |
| 30 | Опасность в нашем доме. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 31 | Игра «Водяной». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 32 | Как вести себя на улице. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 33 | Игра «Дедушка – рожок». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 34 | Вода – наш друг. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 35 | Спортивные эстафеты. | Занятие в спортивном зале. |
| 36 | Чтобы огонь не причинил вреда. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 37 | Мои любимые игры. Игры по выбору. | Подвижные игры. |
| 38 | Чем опасен электрический ток. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 39 | Игра «Бояре». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 40 | Травмы. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 41 | Игра «Невод». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 42 | Укусы насекомых. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 43 | «Весёлые старты». | Занятие в спортивном зале. |
| 44 | Что мы знаем про собак и кошек. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 45 | Игра «Птицелов». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 46 | Отравление ядовитыми веществами. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 47 | Игра «Жмурки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 48 | Отравление угарным газом. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 49 | Мои любимые игры. Игры по выбору. | Подвижные игры. |
| 50 | Как помочь себе при тепловом | Беседа, оздоровительная минутка. |

| | | |
|-------|--|---|
| | ударе. | |
| 51 | Игра «Фанты». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 52 | Как уберечься от мороза. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 53 | Игра «Молчанка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 54 | Растяжение связок и вывих костей. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 55 | Спортивные эстафеты. | Занятие в спортивном зале. |
| 56 | Переломы. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 57 | «Весёлые старты». | Занятие в спортивном зале. |
| 58 | Если ты ушибся или порезался. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 59 | Игра «Воробушки». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 60 | Если в глаз, ухо, горло или нос попало постороннее тело. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 61 | Игра «Лягушки в болоте». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 62 | Укусы змей. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 63 | Мои любимые игры. Игры по выбору. | Подвижные игры. |
| 64 | Расти здоровым. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 65 | Игра «Мячик кверху». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 66 | Воспитай себя. | Беседа, оздоровительная минутка, тест. |
| 67 | Игра « Лисы и куры». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 68 | Я выбираю движение. | Беседа, оздоровительная минутка, подвижные игры на воздухе. |
| Итого | | 68 часов |

Тематическое планирование
3 -4 класс

| <i>№п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Виды деятельности</i> |
|-------------|---|--|
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие? | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 2 | Вводное занятие (инструктаж). | Вводный инструктаж, беседа. |
| 3 | Учимся думать. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 4 | Игра «Земля, вода, огонь, воздух». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 5 | Спешите делать добро. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 6 | Игра «Статуя». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 7 | Поможет ли нам обман? | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 8 | Игра «Дед Мороз». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 9 | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 10 | Игра «Лес, болото, озеро». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 11 | Надо ли прислушиваться к советам родителей? | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 12 | Игра «Иголочка – ниточка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 13 | Почему родители и дети не всегда понимают друг друга? | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 14 | Игра « Вытащи платок». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 15 | Все ли желания выполнимы? | Беседа, оздоровительная минутка, ролевая игра. |
| 16 | Игра « Маляр и краски». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 17 | Как воспитать сдержанность. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 18 | Игра « Биляша». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 19 | Как отучить себя от вредных привычек. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 20 | Игра «Волк и ягнята». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |

| | | |
|----|--|---|
| 21 | Как отучить себя от вредных привычек. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 22 | Игра «Ловля оленей». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 23 | Я принимаю подарок. | Беседа, оздоровительная минутка, ролевая игра. |
| 24 | Игра «Расходитесь!» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 25 | Я дарю подарки. | Беседа, оздоровительная минутка, ролевая игра. |
| 26 | Игра «Моя маленькая лодочка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 27 | Наказание. | Беседа, оздоровительная минутка, ролевая игра. |
| 28 | Игра «Поезда». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 29 | Как нужно одеваться. Одежда. | Беседа, оздоровительная минутка. |
| 30 | Игра « Кошка и мышка». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 31 | Как вести себя с незнакомыми людьми. | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 32 | Игра «Волк-калека и баран». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 33 | Как вести себя, когда что-то болит | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 34 | Игра « Шарик в ладони». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 35 | Сервировка стола. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 36 | Игра «Доброе утро, охотник!» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 37 | Правила поведения за столом. | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 38 | Игра « Бег с платком». | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 39 | Ты идешь в гости | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 40 | Игра «Птицы» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 41 | Как вести себя в транспорте и на улице | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |

| | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 42 | Игра «Зайчик в огороде» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 43 | Как вести себя в театре, кино, школе | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 44 | Игра «Пожарная команда» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 45 | Умеем ли мы вежливо общаться | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 46 | Игра «Последняя пара, вперед!» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 47 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | Беседа, оздоровительная минутка, практикум. |
| 48 | Игра «Один в круге» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 49 | Помоги себе сам | |
| 50 | Игра «Лошадки» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 51 | Умей организовать свой досуг | Беседа, оздоровительная минутка, составление па |
| 52 | Игра «Разбуди медведя» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 53 | Что такое дружба | Беседа, оздоровительная минутка, составление па |
| 54 | Игра «Калабаса» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 55 | Кто может считаться настоящим другом | Беседа, оздоровительная минутка, составление па |
| 56 | Игра «Охотничий мяч» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 57 | Как доставить родителям радость | Беседа, оздоровительная минутка, составление па |
| 58 | Игра «Сдек» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 59 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | Беседа, оздоровительная минутка, составление па |
| 60 | Игра «Лягушка и аист» | Правила игры. Обработка игровых приёмов. |
| 61 | Спешите делать добро | Беседа, оздоровительная минутка, составление па |
| 62 | Игры по выбору | Закрепить правила в изученных играх. |

| | | |
|-------|---------------------------------|---|
| 63 | Путешествие в страну здоровья | Праздник здоровья и подвижной игры |
| 64 | Игры по выбору | Закрепить правила в изученных играх. |
| 65 | Огонек здоровья | Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки. |
| 66 | Игры по выбору | Закрепить правила в изученных играх. |
| 67 | Культура здорового образа жизни | Урок соревнование |
| 68 | Обобщающее занятие. | Повторение правил здоровья. |
| итого | 34 | 34 |