

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТАЛИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Талицкая СОШ № 4"



/ Н.И. Волкова/

Приказ № 0109-1о от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровячок»

Направленность: общеразвивающая

Срок реализации программы: 4 года (1 раз в неделю)

для обучающихся 1 – 4 классов

Автор-составитель:
Фомина Ю.М.,
учитель начальных
классов

Талица
2023

Пояснительная записка

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

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

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

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

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты:

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 «Здоровячок» 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 «Здоровячок» - 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.

Содержание курса

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

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

1 класс - 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра (Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»)

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

2 класс - 4 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

3 класс - 4 часа

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

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

4 класс - 4 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя (текущий контроль знаний – за круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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

1 класс - 5 часов

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овоци» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (текущий контроль знаний - викторина)

2 класс - 5 часов

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания (текущий контроль знаний - викторина)

3 класс - 5 часов

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5. «Чудесный сундучок» (текущий контроль знаний - КВН)

4 класс - 5 часов

Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка» (текущий контроль знаний - КВН)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

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

1 класс - 7 часов

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

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

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим!»

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух (текущий контроль знаний - викторина)

2 класс - 7 часов

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

- Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Тема 6. Спорт в жизни ребёнка
Тема 7. Слагаемые здоровья (текущий контроль знаний - за круглым столом)

3 класс-7 часов

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

4 класс -7 часов

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

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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

1 класс - 6 часов

- Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья
Тема 2. Зрение – это сила
Тема 3. Осанка – это красиво
Тема 4. Весёлые перемены
Тема 5. Здоровье и домашние задания
Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим (текущий контроль знаний)

2 класс - 6 часов

- Тема 1. Я и мои одноклассники
Тема 2. Почему устают глаза?
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4. Шалости и травмы
Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
Тема 6. Умники и умницы (текущий контроль знаний)

3 класс - 6 часов

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. «Бесценный дар - зрение»

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели, вперед!» (текущий контроль знаний)

4 класс - 6 часов

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

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

Тема 3. Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

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

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час (текущий контроль знаний - игра викторина)

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

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

1 класс - 4 часа

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

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

2 класс - 4 часа

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы (текущий контроль знаний - городской конкурс «Разговор о правильном питании»)

3 класс - 4 часа

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение - это жизнь

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

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы (текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»)

4 класс - 4 часа

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни»

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
(текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

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

1 класс - 3 часа

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу (выставка рисунков «Моё настроение»)

Тема 2. Вредные и полезные привычки

Тема 3. Я б в спасатели пошел (текущий контроль знаний - ролевая игра)

2 класс - 4 часа

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

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

3 класс - 4 часа

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

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

4 класс - 4 часа

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

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

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс - 4 часа

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 - 4 часа

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 (итоговый контроль знаний – диагностика)

3 класс - 4 часа

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 (итоговый контроль знаний – диагностика)

4 класс - 4 часа

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» (итоговый контроль знаний – диагностика) Составление книги здоровья.

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.6	«Природа – источник здоровья»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
	ИТОГО:	

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Календарно – тематическое планирование

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса (33 часа)

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение. «Вот мы и в школе»	4
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
1.3	Разучивание подвижных игр	1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)	1
2.4	Как и чем мы питаемся	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный (веселые старты)	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (разучивание физминуток)	1
3.2	Полезные и вредные продукты.	1
3.3	Подвижные игры «Ручеёк», «Третий лишний» и т.д.	1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво	1
4.4	Весёлые переменки	1
4.5	Здоровье и домашние задания	1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	«Хочу остаться здоровым»	1
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1

5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	Вредные и полезные привычки	1
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
7.2	Первая доврачебная помощь	1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
7.4	Чему мы научились за год	1
	Итого:	33

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение. «Вот мы и в школе»	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По стране Здоровейке	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	Я хозяин своего здоровья	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1
2.2	Культура питания. Этикет	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
2.4	«Что даёт нам море»	1
2.5	Светофор здорового питания	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1
3.4	Иммунитет	1
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1

3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1
3.7	Слагаемые здоровья	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза?	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4	Шалости и травмы	1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
4.6	Умники и умницы	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1
5.2	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1
5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
6.1	Мир эмоций и чувств.	1
6.2	Вредные привычки	1
6.3	«Веснянка»	1
6.4	В мире интересного	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
7.1	Я и опасность	1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
7.3	Первая помощь при отравлении	1
7.4	Наши успехи и достижения	1
	Итого:	34

3 класс

«По дорожкам здоровья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение. «Вот мы и в школе»	4
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
1.2	Личная гигиена	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1

1.4	«Остров здоровья»	1
II	Питание и здоровье	5
2.1	Игра «Смак»	1
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
2.3	Вредные микробы	1
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5	«Чудесный сундучок»	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1
IV	Я в школе и дома	6
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	«Доборечие»	1
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1
4.4	«Бесценный дар - зрение»	1
4.5	Гигиена правильной осанки	1
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
5.2	Движение - это жизнь	1
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
6.1	Мир моих увлечений	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
6.4	В мире интересного	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
7.1	Я и опасность	1
7.2	Лесная аптека на службе человека	1
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1
	Итого:	34

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<i>Введение. «Вот мы и в школе»</i>	4
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
1.2	Правила личной гигиены	1
1.3	Физическая активность и здоровье	1
1.4	Как познать себя	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	
2.5	«Богатырская силушка»	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
3.1	Домашняя аптечка	1
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
3.4	«Береги зрение с молодости»	1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1
3.6	Отдых для здоровья	1
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
4.2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
4.5	Мода и школьные будни	1
4.6	Делу время, потехе час	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
5.3	Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»	1
5.4	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы»	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4

6.1	Размышление о жизненном опыте	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Школа и моё настроение	1
6.4	В мире интересного.	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
7.1	Я и опасность	1
7.2	Игра «Мой горизонт»	1
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	Итого:	34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 371348185686954332516910937330321524310793855764

Владелец Волкова Наталья Ивановна

Действителен с 04.10.2023 по 03.10.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968174

Владелец Волкова Наталья Ивановна

Действителен с 12.10.2025 по 12.10.2026