

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фалилеевская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 41 от 31.08.2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
1-4 класс**

**«Здоровейка»
Спортивно – оздоровительное направление**

2020

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» направлен 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» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 класс - 3 час в неделю(33 часа в год), 2-4 классы – 1 час в неделю (102 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 четырех 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 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.

Тематическое планирование
1 класс
«Первые шаги к здоровью»

<i>№ недели</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе</i>		
		<i>Занятия</i>	<i>Формы контроля и игры в помещении</i>	<i>Игры на улице</i>
1	1	Дорога к доброму здоровью	Весёлые физкультминутки	«У медведя во бору.» Игровые правила. Обработка игровых приемов.
2	1	В гостях у доктора Айболита. Откуда берутся болезни?	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	«Филин и пташка». Выбор и ограничение игрового пространства.
3	1	Как вести себя во время болезни.	Составление памятки.	«Горелки». Правила игры. Проведение.
4	1	Осторожно – лекарство.	Выпуск стенгазеты.	«Кот и мышь». Правила игры. Разучивание игры. Проведение.
5	1	Как здоровье?	Тест	«Блуждающий мяч». Правила игры. Проведение.
6	1	Правила на всю жизнь.	Творческая работа.	«Лапта». Правила игры. Проведение.
7	1	Лучше не рисковать	Анкетирование.	«Море волнуется – раз». Правила игры. Проведение
8	1	Если случилась беда.	Практическая работа.	«За флажками». Правила игры. Проведение

9	1	Расти здоровым.	Оздоровительная минутка.	«Охотники и утки». Правила игры. Проведение
10	1	Дружи с водой.	Викторина.	Спортивные эстафеты.
11	1	Чтобы глаза видели.	Гимнастика для глаз.	«Волк во рву». Правила игры. Проведение
12	1	А уши чтобы слышали.	Самомассаж ушей.	Весёлые старты со скакалкой.
13	1	Пожалей свою бедную кожу.	Оздоровительная минутка.	«Попрыгунчики – воробушки». Разучивание и проведение игры.
14	1	Руки и ноги тебе ещё пригодятся.	Весёлые физкультминутки.	« Два Деда Мороза». Разучивание и проведение игры.
15	1	Держи осанку!	Веселые перемены.	« Метко в цель». Разучивание и проведение игры.
16	1	Прогулка в парк «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	Игры на развитие памяти.	Спортивный праздник.
17	1	В гостях у Мойдодыра.	Викторина по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр»	«Совушка». Правила игры. Проведение
18	1	Крепкие – крепкие зубы.	Игры на развитие воображения.	«Белки, волки, лисы». Правила игры. Проведение
19	1	«Как сохранять и укреплять своё здоровье».	Поездка в бассейн с родителями .	« Удочка». Правила игры. Проведение
20	1	Спокойной ночи!	Оздоровительная минутка.	Весёлые старты с мячом.
21	1	Первая помощь при несчастном случае.	Беседа с медицинским работником.	«Перемена мест». Правила игры. Проведение
22	1	Путешествие в королевство «Будь здоров».	Игра по станциям.	Спортивные эстафеты.
23	1	Культура питания. Приглашаем к чаю.	Сюжетно – ролевая игра.	Футбол.
24	1	«Красный, желтый, зеленый».	Викторина по ПДД	«Салки с мячом». Правила игры.

				Проведение
25	1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	Выставка рисунков «Моё настроение».	«Прыгай через ров». Правила игры. Проведение
26	1	«Как сохранять и укреплять своё здоровье».	Поездка в бассейн с родителями .	Футбол.
27	1	Как обезопасить свою жизнь.	Упражнения и игры на внимание.	Весёлые старты с мячом.
28	1	« Я б в спасатели пошёл...»	Ролевая игра	Спортивные эстафеты.
29	1	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».	Игра- викторина	Футбол.
30		« Как хорошо Здоровым быть»	День Здоровья	Спортивный праздник
31	1	Опасности летом	Просмотр фильма, создание памяток	Спортивные эстафеты.
32	1	Чему мы научились за год.	Диагностика	Футбол.
33	1	Мы и природа.	Поездка с родителями за город.	Спортивный праздник
итого	33	33	33	33

Тематическое планирование
2 класс
«Если хочешь быть здоров.»

<i>№ недели</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе</i>		
		<i>Занятия</i>	<i>Формы контроля и игры в помещении</i>	<i>Игры на улице</i>
1	1	Солнце , воздух и вода – наши лучшие друзья.	Оздоровительная минутка.	«Мяч в воздухе». Разучивание игры.
2	1	Беседа по стихотворению К.Чуковского «Мойдодыр».	Разучивание пословиц и поговорок.	«Попрыгунчики». Разучивание игры.
3	1	Советы доктора Воды.	Викторина.	«Вода, земля». Правила игры. Проведение.
4	1	Повторение правил доктора Воды.	Оздоровительная минутка.	«Золотые ворота» Правила игры.

				Разучивание игры. Проведение.
5	1	Сказка о микробах	Игра «Наоборот».	«Ручеек». Правила игры. Проведение.
6	1	Друзья вода и мыло.	Творческая работа.	« Комический футбол».
7	1	Уход за глазами.	Опыт со светом.	Повторение игры «Мяч в воздухе».
8	1	Глаза – главные помощники человека.	Гимнастика для глаз.	Повторение игры «Попрыгунчики».
9	1	Правила бережного отношения к зрению.	Игра «Полезно – вредно».	Повторение игры «Вода, земля».
10	1	Уход за ушами.	Игра « Тише, громче».	Повторение игры «Золотые ворота».
11	1	Чтобы уши слышали.	Оздоровительная минутка.	«Ручеек».
12	1	Как сохранить слух.	Самомассаж ушей.	« Комический футбол».
13	1	Уход за зубами.	Оздоровительная минутка.	«Чай – чай – выручай». Разучивание и проведение игры.
14	1	Почему болят зубы.	Упражнение «Спрятанный сахар».	« Электрическая цепь». Разучивание и проведение игры.
15	1	Как сохранить улыбку красивой?.	Тест	« Кошки- мышки». Разучивание и проведение игр.
16	1	Уход за руками и ногами	Оздоровительная минутка.	« Инвалид». Разучивание и проведение игры
17	1	«Рабочие инструменты» человека.	Игра – соревнование « Кто больше?»	«Собачка». Правила игры. Проведение
18	1	Работа с пословицами и поговорками.	Практическая работа.	«Горячая картошка». Правила игры. Проведение
19	1	Забота о коже.	Оздоровительная минутка.	Повторение игры «Чай – чай – выручай».
20	1	Зачем человеку кожа.	Проведение	Повторение игры

			опытов.	« Электрическая цепь».
21	1	Если кожа повреждена.	Игра «Угадай-ка»	Повторение игры « Кошки- мышки».
22	1	Как следует питаться	Оздоровительная минутка.	Повторение игры « Инвалид».
23	31	Здоровая пища для всей семьи.	Золотые правила питания.	«Съедобное – несъедобное». Правила игры. Проведение.
24	1	Беседа по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	Повторение игры «Горячая картошка».
25	1	Скелет – наша опора.	Оздоровительная минутка.	« Молекула-хаос». Разучивание и проведение игры
26	1	Мышцы, кости и суставы.	Правила для поддержания правильной осанки.	«Летели дракончики». Разучивание и проведение игры.
27	1	Осанка – стройная спина.	Упражнение «Держи осанку».	Повторение игры «Собачка».
28	1	Как я расту и развиваюсь.	Оздоровительная минутка.	«Мигалки». Разучивание и проведение игры
29	1	Поведение в школе.	Упражнение «Животные».	«Оп – паньки». Разучивание и проведение игры
30	1	Я-ученик.	Игра «Знаешь ли ты правила?»	«Прыжки» Разучивание и проведение игры
31	1	Как помочь сохранить себе здоровье.	Памятка Здоровичков.	Повторение изученных игр.
32	1	Повторение составляющих здорового образа жизни.	Оздоровительная минутка.	Повторение изученных игр.
33	1	Мое здоровье в моих руках!	Праздник здоровья и подвижной игры	Праздник здоровья и подвижной игры
34	1	Обобщающее занятие.	Повторение правил здоровья.	Повторение изученных игр.
итого	34	34	34	34

Тематическое планирование
3 класс
«По дорожкам здоровья»

<i>№ недели</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе</i>		
		<i>Занятия</i>	<i>Формы контроля и игры в помещении</i>	<i>Игры на улице</i>
1	1	Почему мы болеем? Причина болезни.	Оздоровительная минутка.	«Оп – паньки».
2	1	Признаки болезни.	Упражнения и игры на внимание.	«Прыжки». Проведение игры.
3	1	Как здоровье?	Викторина.	«Мигалки». Проведение игры.
4	1	Как организм помогает сам себе.	Составление памятки.	Повторение игры «Собачка».
5	1	Здоровый образ жизни.	Весёлые физкультминутки	«Летели дракончики». Проведение игры.
6	1	Какие врачи нас лечат.	Творческая работа.	Повторение игры «Горячая картошка».
7	1	Инфекционные болезни.	Игра – соревнование.	«Съедобное – несъедобное».
8	1	Прививка от болезней.	Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка»	Повторение игры « Кошки- мышки».
9	1	Какие лекарства мы выбираем.	Игра «Полезно – вредно».	« Комический футбол».
10	1	Домашняя аптечка.	Игра « Тише, громче».	«Ручеек».
11	1	Отравление лекарствами.	Практическая работа.	Игры-эстафеты.
12	1	Пищевые отравления.	Составление памятки.	Повторение игры «Мяч в воздухе».
13	1	Если солнечно и жарко.	Оздоровительная минутка.	Повторение игры «Попрыгунчики».
14	1	Если на улице дождь и гроза.	Упражнения и игры на внимание.	Повторение игры «Вода, земля».
15	1	Опасность в нашем доме.	Тест	Повторение игры «Золотые ворота».
16	1	Как вести себя на улице.	Оздоровительная минутка.	«Выбивалы».
17	1	Вода – наш друг.	Составление памятки.	«Хвост дракона».

18	1	Чтобы огонь не причинил вреда.	Практическая работа.	«Фигура замри».
19	1	Чем опасен электрический ток.	Оздоровительная минутка.	«Утро, день, вечер».
20	1	Травмы.	Весёлые физкультминутки	«Змейка».
21	1	Укусы насекомых.	Игра «Угадай-ка»	«Я знаю».
22	1	Что мы знаем про собак и кошек.	Творческая работа.	Народные подвижные игры.
23	1	Отравление ядовитыми веществами.	Составление памятки.	«Мельница».
24	1	Отравление угарным газом.	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	«Кто больше?»
25	1	Как помочь себе при тепловом ударе.	Оздоровительная минутка.	«Али Баба».
26	1	Как уберечься от мороза.	Весёлые физкультминутки	«Краски».
27	1	Растяжение связок и вывих костей.	Упражнение «Держи осанку».	Игры с мячом. Баскетбол.
28	1	Переломы.	Практическая работа (парная или групповая).	«Море волнуется».
29	1	Если ты ушибся или порезался.	Упражнения и игры на внимание.	«Догонялки».
30		Если в глаз, ухо, горло или нос попало постороннее тело.	Тест.	Игры в кегли.
31	1	Укусы змей.	Составление памятки.	Спортивные игры.
32	1	Раста здоровым	Оздоровительная минутка.	Спортивные игры.
33	1	Мое здоровье в моих руках!	Праздник здоровья и подвижной игры	Праздник здоровья и подвижной игры
34	1	Обобщающее занятие.	Повторение правил здоровья.	Повторение изученных игр.
итого	34	34	34	34

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

№	Всего	В том числе
---	-------	-------------

недели	часов	Занятия	Формы контроля и игры в помещении	Игры на улице
1	1	Правила поведения в школе	Оздоровительная минутка.	«Золотые ворота».
2	1	«Чистота – залог здоровья»	Упражнения и игры на внимание.	«Выбивалы».
3	1	Дорога в школу.	Викторина по ПДД.	«Хвост дракона».
4	1	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	Оздоровительная минутка.	«Фигура замри».
5	1	Простудные заболевания.	Дыхательная гимнастика.	«Утро, день, вечер».
6	1	«Один дома».	Творческая работа.	«Змейка».
7	1	Игры у дороги.	Экскурсия к проезжей части дороги.	«Я знаю».
8	1	«Гигиена и я – лучшие друзья».	Весёлые физкультминутки	«Мельница».
9	1	«Если хочешь быть здоров – закаляйся...»	Игра «Полезно – вредно».	«Кто больше?»
10	1	«Чистота рук».	Оздоровительная минутка.	«Али Баба».
11	1	«Советы Мойдодыра»	Викторина	«Краски».
12	1	Первая помощь при царапинах, ссадинах.	Весёлые физкультминутки	Игры с мячом. Баскетбол.
13	1	«Осторожно гололёд»	Игра «Тише, громче».	Катание на лыжах, санках.
14	1	Предупреждение травматизма на прогулке.	Упражнения и игры на внимание.	Снежные фигуры..
15	1	«Береги платье снову, а честь смолоду» (вредные привычки).	Ролевая игра.	Игра в снежки.
16		«Юный парикмахер» (о чистоте и здоровье волос).	Конкурс.	«Изобрази снежинку».
17	1	«Ваш опрятный внешний вид нам о многом говорит».	Игры на развитие воображения.	«Хитрая шайба».
18	1	«Модный магазин».	Практическая работа.	«Море волнуется».

19	1	« Кулинарный поединок» (о вкусной и здоровой пище).	Творческий конкурс совместно с родителями.	«Догонялки».
20	1	Наша помощница – зубная щётка.	Весёлые физкультминутки	Игры в кегли.
21	1	Что такое здоровье?	Игра «Угадай-ка»	Народные подвижные игры.
22	1	Что такое эмоции?	Оздоровительная минутка.	«Весёлый мяч».
23	1	Моя семья.	Творческий конкурс.	«Шмель».
24	1	Дружба.	Беседа по стихотворению Б. Заходера «Мы – друзья».	«Пройди стражу».
25	1	«День здоровья»	Спортивный праздник.	«Мяч по кругу».
26	1	Умеем ли мы правильно питаться?	Сюжетно – ролевая игра «Мы идём в магазин».	Эстафета с летающей тарелкой.
27	1	Я выбираю кашу.	Игра «Пословицы запутались».	«Прятки».
28	1	Чистота и здоровье.	Оздоровительная минутка.	«Ручеёк».
29	1	Откуда берутся грязнули?	Игра – путешествие.	Волейбол.
30	1	Чистота и порядок.	Тест.	«Выбивалы».
31	1	Будем делать хорошо и не будем плохо.	Игры на развитие воображения.	«С кочки на кочку».
32	1	«Наше здоровье».	КВН.	Баскетбол.
33	1	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».	Оздоровительная минутка.	Праздник здоровья и подвижной игры
34	1	Будьте здоровы.	Повторение правил здоровья.	Повторение изученных игр.
итого	34	34	34	34