РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Будь здоров»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа «Будь здоров» по физкультурно-спортивному направлению 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 «Будь здоров» 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы 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.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровье сберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, дети с ОВЗ.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, реализация программы «Будь здоров» для обучающихся 1-4 классов будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа «Будь здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

- ***Формирование:***
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- ***Обучение:***
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы «Будь здоров» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в Средней школе №1.

Следовательно, выпускник младших классов школы № 1, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, канат, малые мячи, кегли или городки, скакалки, теннисные мячи, гимнастическая стенка, ракетки, маты, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, обручи

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин.

Занятия проводятся в спортивном зале, (приветствуется проведение занятий в специально оборудованном гимнастическом зале).

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника:

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

Подобная реализация программы «Будь здоров» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик и состоит из четырёх частей:

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

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

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

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

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Будь здоров»

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.

Программа 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 «Будь здоров» 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 «Будь здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ***Проговаривать*** последовательность действий .
- 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 детей на занятии.
- 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:

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализация программы «Будь здоров» 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 поведения в семье, школе, 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 ПАВ;
- 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Будь здоров»1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
Срок обучения:1 год
Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	**Наименование разделов и дисциплин**	**Количество часов**	**Формы организации занятий**		**Форма контроля**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
			лекции	практи-ческие занятия		
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник	
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина	
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол	
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика	
	Итого:	33	14	19		

Календарно-тематическое планирование *программы «Будь здоров» 1 класс*

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.
Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№	**Тема занятия**	**Содержание занятия**	**Дата проведения**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Народные игры			
1	«Вот мы и в школе». Русская на-родная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		https://infourok.ru/viktorina-po-okruzhayuschemu-miru-zdoroveyka-3027879.html
2	Русская народная игра «Филин и	Игровые правила. Выбор и ограничение		https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-

	пташка».	игрового пространства. Проведение игры.		rabota/2023/02/03/kartoteka-podvizhnyh-igr-narodov-rossii
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.		https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/02/03/kartoteka-podvizhnyh-igr-narodov-rossii
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/02/03/kartoteka-podvizhnyh-igr-narodov-rossii
5	Игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.		https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/02/03/kartoteka-podvizhnyh-igr-narodov-rossii
6	Игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.		https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/02/03/kartoteka-podvizhnyh-igr-narodov-rossii
Игры на развитие психических процессов.				
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		https://nsportal.ru/
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».		
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».		https://nsportal.ru/
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».		https://nsportal.ru/
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		https://nsportal.ru/
12	Игры на коррекцию эмоциональной	Игры «Баба Яга», «Три характера».		

	сферы ребёнка.			
Подвижные игры				
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		https://infourok.ru/konspekt-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-na-temu-igry-na-vnimanie-klass-smirno-za-flazhkami-5493117.html
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.		https://infourok.ru/konspekt-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-na-temu-igry-na-vnimanie-klass-smirno-za-flazhkami-5493117.html
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej

		упражнения, перемещение.		
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
Спортивные игры				
27-28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.Игра.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
29	«Вот и стали мы на год взрослей». Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
31	«Мяч поднимай - мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
32	«Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
33	«Я в руках её кручу и скачу,скачу»	Игра		https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	**Наименование разделов и дисциплин**	**Количество часов**	**Формы организации занятий**		**Форма контроля**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
			лекции	практические занятия		
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН	
2.	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина	
3.	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом	
4.	Я в школе и дома	6	3	3	КВН	
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном	

					питании» конкурс	
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная НПК	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика	
	Итого:	34	16	18		

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	**Наименование разделов и дисциплин**	**Дата проведения**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Введение «Вот мы и в школе».			
1	Что мы знаем о ЗОЖ		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/01/chto-my-znaem-o-zozh
2	По стране Здоровейке		https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-puteshestvie-v-stranu-zdorovejka-6046856.html
3	В гостях у Мойдодыра		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/06/23/poznavatelnaya-igra-v-gostyah-u-moydodyra
4	Я хозяин своего здоровья		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/04/22/vneklassnoe-meropriyatie-ya-hozyain-svoego
Питание и здоровье			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		https://infourok.ru/razrabotka-zanyatiya-po-teme-pravilnoe-pitanie-zalog-

			zdorovya-2144202.html
6	Культура питания. Этикет.		https://prime-star.ru/blog/stolovyy-etiket-pravila-povedeniya-i-chto-nedopustimo-delat-za-stolom/
7	Спектакль «Я выбираю кашу»		
8	«Что даёт нам море»		
9	Светофор здорового питания		https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-po-teme-svetofor-zdorovogo-pitaniya-730567.html
	Моё здоровье в моих руках		
10	Сон и его значение для здоровья человека		https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/son-skolnika/
11	Закаливание в домашних условиях		
12	День здоровья «Будьте здоровы»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2024/09/20/den-zdorovya-budte-zdorovy
13	Иммунитет		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		https://infourok.ru/zanyatie-vneurochnoj-deyatelnosti-sportivno-ozdorovitelnogo-napravleniya-zdorovyachok-po-teme-kak-sohranyat-i-ukreplyat-svoe-zdo-6429754.html
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья		
	Я в школе и дома		
17	Я и мои одноклассники		
18	Почему устают глаза?		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз		
20	Шалости и травмы		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-zdoroveyka-razrabotka-urokov-i-kvn-1402971.html

22	Умники и умницы		
	Чтоб забыть про докторов		
23	С. Преображенский «Огородники»		https://infourok.ru/konspekt-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola-zdorovya-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-tema-s-preobrazhenskiy-ogorodniki-982062.html
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)		
25	День здоровья «Самый здоровый класс»		https://infourok.ru/scenariy-konkursnoy-programmisamiy-zdoroviy-klass-1033779.html
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/04/razrabotka-zanyatiya-vneurochnoy-deyatelnosti
	Я и моё ближайшее окружение		
27	Мир эмоций и чувств.		https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/10/29/klassnyy-chas-mir-emotsiy-i-chuvstv
28	Вредные привычки		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/17/beseda-vrednye-privychki
29	«Веснянка»		
30	В мире интересного		
	«Вот и стали мы на год взрослей»		
31	Я и опасность.		
32	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы»		https://infourok.ru/zdoroveyka-klass-tema-chem-i-kak-mozhno-otravitsya-kukolniy-spektakl-akolobova-krasivie-gribi-1076568.html

33	Первая помощь при отравлении		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/02/19/vneurochnaya-deyatelnost-zdorovyachok
34	Наши успехи и достижения		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Формы организации занятий		Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			лекции	практи-ческие занятия		
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник	
2	Питание и здоровье	5	3	2	викторина	
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4		
4	Я в школе и дома	6	3	3		
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3		
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика	
	Итого:	34	16	18		

Календарно-тематическое планирование.
«Будь здоров» 3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение «Вот мы и в школе».		
1	«Здоровый образ жизни, что это?»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-

			zhizni/2023/05/01/chto-my-znaem-o-zozh
2	Личная гигиена		https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-puteshestvie-v-stranu-zdorovejka-6046856.html
3	В гостях у Мойдодыра		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/06/23/poznavatelnaya-igra-v-gostyah-u-moydodyra
4	«Остров здоровья»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/04/22/vneklassnoe-meropriyatie-ya-hozyain-svoego
Питание и здоровье			
5	Игра «Смак»		https://infourok.ru/konkursnaya-programma-dlya-mladshih-shkolnikov-smak-5237908.html
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		
7	Вредные микробы		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
9	«Чудесный сундучок»		https://infourok.ru/sportivnoe-razvlechenie-volshebnyj-sunduchok-puteshestvie-v-mir-poleznyh-i-pravilnyh-produktov-6314767.html

Моё здоровье в моих руках			
10	Труд и здоровье		https://infourok.ru/prezentaciya-trud-i-zdorovya-klass-2297148.html
11	Наш мозг и его волшебные действия		
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»		https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-urok-zdorovya-7362757.html
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		https://infourok.ru/zanyatie-vneurochnoj-deyatelnosti-sportivno-ozdorovitelnogo-napravleniya-zdorovyachok-po-teme-kak-sohranyat-i-ukreplyat-svoe-zdo-6429754.html
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		
16	«Моё здоровье в моих руках»		
Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид –залог здоровья		https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-moy-vneshniy-vid-2494336.html
18	«Доброречие»		
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»		
20	«Бесценный дар- зрение».		
21	Гигиена правильной осанки		https://www.rigla.ru/about/news/2019/zdorovaya-spina
22	«Спасатели , вперёд!»		
Чтоб забыть про докторов			
23	Шарль Перро «Красная шапочка»		
24	Движение это жизнь		

25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2015/10/12/klassnye-chasy
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/04/razrabotka-zanyatiya-vneurochnoy-deyatelnosti
Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир моих увлечений		
28	Вредные привычки и их профилактика		https://rclfk.med.cap.ru/novie-tehnologii/nauka-v-zdravoohranenii/spisok-publikacij-sotrudnikov-medicinskoj-organiza/vliyanie-fizkuljturi-v-borjbe-s-vrednimi-privichkami
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		
30	В мире интересного.		
«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.		
32	Лесная аптека на службе человека		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/01/09/stsenariy-razvlecheniya-lesnaya-apteka-na-sluzhbe
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-

			zhizni/2019/05/23/fizkulturnyy-dosug-ne-znaya-brodu-ne-suysya-v-vodu
34	Чему мы научились и чего достигли		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

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

	Наименование разделов и дисциплин	**Количество часов**	**Формы организации занятий**		**Формы контроля**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
			лекции	практика		
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол	
2	Питание и здоровье	5	3	2	КВН	
3	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина	
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина	
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»	
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	НПК	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья	
	Итого:	34	16	18		

Календарно-тематическое планирование.

«Будь здоров» 4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	**Наименование разделов и дисциплин**	**Дата проведения**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Введение «Вот мы и в школе».			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/01/chto-my-znaem-o-zozh
2	Правила личной гигиены		https://infourok.ru/vnek

			zhizni/2019/05/23/fizkulturnyy-dosug-ne-znaya-brodu-ne-suysya-v-vodu
34	Чему мы научились и чего достигли		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Будь здоров» 4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Формы организации занятий		Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			лекции	практика		
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол	
2	Питание и здоровье	5	3	2	КВН	
3	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина	
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина	
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»	
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	НПК	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья	
	Итого:	34	16	18		

Календарно-тематическое планирование.
«Будь здоров» 4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение «Вот мы и в школе».			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/01/chto-my-znaem-o-zozh
2	Правила личной гигиены		https://infourok.ru/vnek

			lassnoe-meropriyatie-puteshestvie-v-stranu-zdorovejka-6046856.html
3	Физическая активность и здоровье		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/06/23/poznavatelnaya-igra-v-gostyah-u-moydodyra
4	Как познать себя		
	Питание и здоровье		
5	Питание необходимое условие для жизни человека		
6	Здоровая пища для всей семьи		https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyy_obraz_zhizni/pravila_zdorovoy_semi_pravilnoe_pitanie.html
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-iz-chego-sostoit-nasha-pisha-russkaya-pisha-v-starinu-i-v-nashe-vremya-4375927.html
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		https://uteka.ru/articles/zdorovoe-pitanie/pravila-zdorovogo-pitaniya/
9	«Богатырская силушка»		
	Моё здоровье в моих руках		
10	Домашняя аптечка		https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-pogovorim-o-domashney-aptechke-3891409.html?ysclid=mhg0cg5wi750354925
11	«Мы за здоровый образ жизни»		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		https://megavtogal.com/konspekty/marafon-

			skolko-stoit-tvoe-zdorove-konspekt.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F
13	«Береги зрение с молоду».		
14	Как избежать искривления позвоночника		
15	Отдых для здоровья		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/02/21/klassnyy-chas-na-temu-ty-v-otvete-za-svoe-zdorove
Я в школе и дома			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoj-deyatelnosti-na-temu-my-zdorovem-dorozhim-soblyudaem-svoj-rezhim-4598066.html?ysclid=mhg0firx2i927451510
18	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»		
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/11/10/klassnyy-chas-chto-takoe-druzhba-nach-shkola
21	Мода и школьные будни		
22	Делу время, потехе час.		
Чтоб забыть про докторов			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»		https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/09/13/stsenariy-meropriyatiya-my-za-zdorovyy-obraz

25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/04/razrabotka-zanyatiya-vneurochnoy-deyatelnosti
Я и моё ближайшее окружение			
27	Размышление о жизненном опыте		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/05/22/razmyshlyaem-o-zhiznennom-opyte
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Школа и моё настроение		https://infourok.ru/klassnyy_chas_moe_nastroenie_v_shkole_i_doma-407278.htm?ysclid=mhg0in6u3p969580954
30	В мире интересного.		
«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.		
32	Игра «Мой горизонт»		https://infourok.ru/konspekt-s-prilozheniyami-prezentaciya-k-zanyatiyu-vneurochnaya-deyatelnost-po-zozh-5190304.html?ysclid=mhg0j7imex209182483
33	Гордо реет флаг здоровья		https://infourok.ru/prezentaciya-po-propagande-zozh-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-2264043.html?ysclid=mhg0jrtxe6586893336
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		

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.

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.