

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.
ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБОУ «Основная
общеобразовательная школа № 1»
С. В. Вожик
Приказ № 1 от 01.09.2017г.



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Планета здоровья»
для учащихся 1- 4 классов**

Составитель:
Пятыгина М.С.

г. Новокузнецк

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3. Тематическое планирование.	13

Курс внеурочной деятельности «Планета здоровья» для 1-4 классов разработан в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа №1», а также с учетом программ, включенных в ее структуру.

1. Результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья»

Модуль 1. 1 класс «Первые шаги к здоровью»

	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
	1.Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)		Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков позож. Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;Обеспечение физического и психического саморазвития.
1	1.1 Дорога к доброму здоровью	Эвристическая беседа	
2	1.2 Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Спортивная игра	
3	1.3 В гостях у Мойдодыра.	Кукольный спектакль	
4	1.4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Ролевая игра	
	2.Питание и здоровье (5ч)		Ознакомление с основами правильного питания, гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, кулинарными традициями современности и прошлого; основными витаминами в продуктах питания. Формирование представлений о необходимости разнообразно питаться; о
5	2.1.Витаминная тарелка на каждый день	Конкурс рисунков	
6	2.2.Культура питания	Эвристическая беседа	
7	2.3. «Овощи» -наши друзья	Групповая работа	
8	2.4. Как и чем мы питаемся.	Эвристическая беседа	

9	2.5.Красный, жёлтый, зелёный	Викторина	полезных и не полезных для здоровья продуктах, пользе прогулок после еды, режиме питания, о режиме употребления жидкости.
3.Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10	3.1.Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Познавательная беседа	Развитие представлений о значимости режима дня. Проектирование своего режима дня, правильное распределение времени на различные виды деятельности. Экскурсия в ближайший парк. Наблюдение за сезонными изменениями в природе. Знакомство с факторами данного сезона, влияющими на здоровье человека. Знакомство с правилами безопасного поведения дома, на дороге. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
11	3.2.Полезные и вредные продукты	Эвристическая беседа	
12	3.3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	Театрализованные представления, кукольный театр	
13	3.4. «Сезонные изменения и как их принимает человек».	Экскурсия	
14	3.5. Как обезопасить свою жизнь.	Эвристическая беседа	
15	3.6. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	Спортивные игры, конкурсы	
16	3.7. В здоровом теле здоровый дух	Викторина	
4.Я в школе и дома (6 ч)			
17	4.1.Мой внешний вид – залог здоровья	Эвристическая беседа	Знакомство с социально одобряемыми нормами и правилами поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, которые направлены на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Развитие представления о культуре внешнего вида, изучение правил повседневного ухода за одеждой, закрепление знаний о правилах личной гигиены. Правила по профилактике нарушения зрения и осанки . Разучивание упражнений для снятия напряжения органов зрения.Правила посадки при письме, чтении. Упражнения для укрепления осанки.
18	4.2. Зрение – это сила	Эвристическая беседа	
19	4.3. Осанка – это красиво	Упражнения для укрепления осанки	
20	4.4. Весёлые переменки	Подвижные игры.	
21	4.5.Здоровье и домашние задания	Эвристическая беседа	
22	4.6.Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Творческая работа	
5.Чтоб забыть про докторов(4 ч)			
23	5.1. Хочу остаться здоровым	Эвристическая беседа	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".
24	5.2.Вкусные и полезные вкусоности	Викторина	
25	5.3. «Как хорошо здоровым быть».	Эстафеты с мячом	

26	5.4. «Как сохранять и укреплять здоровье».	Групповая работа	
6. Я и моё ближайшее окружение (3 ч)			
27	6.1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	Выставка рисунков	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.
28	6.2. Вредные и полезные привычки	Познавательная беседа	
29	6.3. «Я б в спасатели пошел».	Эвристическая беседа	
7.«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)			
30	7.1. Опасности летом	Эвристическая беседа	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Знакомство с элементарными правилами оказания первой помощи при солнечном ударе, кровотечении, укусах насекомых.
31	7.2. Первая доврачебная помощь.	Эвристическая беседа	
32	7.3. Вредные и полезные растения.	Игра-викторина	
33	7.34. Чему научились за год.	Итоговый контроль знаний	

Модуль 2. 2 класс «Если хочешь быть здоровым»

п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
1. Введение «Вот мы и в школе» (5 ч)			
1	1.1 Что мы знаем о здоровом образе жизни	Эвристическая беседа	Расширение представлений учащихся о зож, его важности и значимости для человека. Формирование личной ответственности за собственное здоровье. Обучение основам здорового образа жизни.
2	1.2 «По Планете Здоровья».	Конкурс-игра	
3	1.3 В гостях у Мойдодыра	Конкурс рисунков	
4	1.4 Я хозяин своего здоровья	Групповая работа	
5	1.5 Здоровье – это здорово	Викторина	
2. Питание и здоровье (5ч)			
6	2.1. Правильное питание – залог здоровья	Эвристическая беседа	Оказание помощи детям лучше узнать себя, свой организм. Обучение бережно относиться к своему и чужому здоровью. Знакомство со столовым этикетом. Развитие познавательных и творческих способностей; Формирование коммуникативной компетентность ребенка; Развитие положительной самооценки ребенка, понимания значимости личной гигиены для здоровья.
7	2.2. Культура питания. Этикет	Познавательная беседа	
8	2.3. Спектакль «Я выбираю кашу».	Инсценировка сказки	
9	2.4. «Что даёт нам море». Дары моря.	Игра	
10	2.5. Светофор здорового питания	Викторина	
3. Моё здоровье в моих руках (7 ч)			
11	3.6. Сон и его значение для здоровья человека.	Эвристическая беседа	Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено
12	3.7. Закаливание в домашних условиях.	Познавательная беседа	
13	3.8. День здоровья «Будьте здоровы».	Спортивные игры, конкурсы.	
14	3.9. Иммунитет	Викторина	

15	3.10. «Как сохранять и укреплять здоровье».	Эвристическая беседа	на формирование потребности в зож, формирование нравственных представлений и убеждений. Обучение контролю состояния своего здоровья; Воспитание силы воли; Развитие интереса к спорту.
16	3.11. Спорт в жизни ребёнка.	Конкурс	
17	3.12. Слагаемые здоровья.	Круглый стол	
4.Я в школе и дома (6 ч)			
18	4.1. Я и мои одноклассники. Этикет	Эвристическая беседа	Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Бережное отношение к зрению.
19	4.2. Почему устают глаза?	Упражнения	
20	4.3. Гигиена позвоночника. Сколиоз	Эвристическая беседа	
21	4.4. Шалости и травмы	Групповая работа	
22	4.5. «Я сажусь за уроки».	Эвристическая беседа	
23	4.6. Умники и умницы	Викторина	
5.Чтоб забыть про докторов(4 ч)			Формирование знаний и умений профилактики заболеваний; Формирование навыков организации здорового образа жизни. Формирование представлений о способах оказания доврачебной помощи при первых симптомах заболевания.
24	5.1. «Огородники».	Разбор ситуаций.	
25	5.2. Как защитит себя от болезни	Выставка рисунков	
26	5.3. «Самый здоровый класс».	Игра	
27	5.4. «Разговор о правильном питании».	Эвристическая беседа	
6.Я и моё ближайшее окружение (4 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.
28	6.1. Мир эмоций и чувств.	Творческая работа	
29	6.2. Вредные привычки	Познавательная беседа	
30	6.3. «Веснянка».	Подвижные игры	
31	6.4. В мире интересного	Эвристическая беседа	
7.«Вот стали мы на год взрослей» (4 ч)			Воспитание чувство ответственности, сопереживания, умение прийти на помощь, дисциплинированность, ответственность за соблюдение правил безопасности, культуры. Воспитание культуры поведения
32	7.1. Я и опасность.	Разбор ситуаций, ролевые игры.	
33	7.2. Первая помощь при отравлении.	Эвристическая беседа	
34	7.3. Повторение изученного материала	Итоговый контроль знаний	
35	7.4. Наши успехи и достижения	Диагностика	

Модуль 3. 3 класс «По дорожкам здоровья»

п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)			
1	1.1 «Здоровый образ жизни, что это?»	Эвристическая беседа	Знакомство с основами зож; формирование убеждения о здоровом образе жизни и здоровье как самой главной ценности. Воспитание желания быть сильным, сохранить здоровье на долгие годы. Знакомство учащихся с правилами личной
2	1.2. Личная гигиена	Игра-конкурс	
3	1.3 В гостях у Мойдодыра.	Групповая работа	
4	1.4 «Остров здоровья»	Игра	

			гигиены.
	2. Питание и здоровье (5ч)		
5	2.1. «Смак».	Игра	Формирование у учащихся знания о здоровых принципах питания, которые укрепляют организм. Обучение выбору продуктов с учетом калорийности продуктов. Воспитание стремления к зож. Формирование привычки, выбирая продукты, учитывать в них основные питательные вещества. Закрепление элементарных знаний о микробах. Формирование представлений о способах защиты от них; Формирование потребности беречь и укреплять свой организм. Обобщение знаний об белках, жирах, углеводах и витаминах.
6	2.2. Правильное питание	Эвристическая беседа	
7	2.3. Вредные микробы	Сказка о микробах.	
8	2.4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.	Познавательная беседа	
9	2.5. «Чудесный сундучок»	Викторина	
	3. Моё здоровье в моих руках (7 ч)		
10	3.1. Труд и здоровье.	Игра	Воспитание у детей опрятности, аккуратности, привычки следить за чистотой организма. Привитие интереса к зож. Воспитание потребности правильного выбора между зож и вредными привычками. Формирование представлений о пользе соблюдения режима дня, закаливания, правильного питания. Воспитание общей культуры здоровья и ответственного отношения к своему здоровью; стимулирование желания заниматься спортом. Развитие исследовательских качеств и аналитических способностей учащихся.
11	3.2. Наш мозг и его волшебные действия.	Эвристическая беседа	
12	3.3. «Хочу остаться здоровым».	Спортивные эстафеты	
13	3.4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Познавательная беседа	
14	3.5. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	Эвристическая беседа	
15	3.6. «Природа – источник здоровья».	Экскурсия	
16	3.7. «Моё здоровье в моих руках».	Викторина	
	4. Я в школе и дома (6 ч)		
17	4.1. Мой внешний вид – залог здоровья.	Эвристическая беседа	Развитие культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания; Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком; формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни; Рассказ о значении правильной осанки человека как условия нормального развития организма.
18	4.2. «Доброречие».	Игра	
19	4.3. Спектакль С. Преображенского «Капризка».	Инсценирование.	
20	4.4. «Бесценный дар – зрение»	Эвристическая беседа	
21	4.5. Гигиена правильной осанки.	Познавательная беседа	
22	4.6. «Спасатели, вперёд!»	Ролевая игра	
	5. Чтоб забыть про докторов (4 ч)		
23	5.1. Шарль Перро «Красная шапочка».	Составление кроссворда	Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом; Формирование устойчивой тенденции к ведению зож. Рассказ о пользе правильного питания.
24	5.2. Движение – это жизнь.	Подвижные игры.	
25	5.3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	Спортивный марафон.	

26	5.4. «Разговор о правильном питании»	Познавательная беседа	Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, важности правильного питания.
6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч)			
27	6.1. Мир моих увлечений. Этикет.	Познавательная беседа	Знакомство с историей этикета; необходимостью его соблюдения; обучение высказывать свою точку зрения и участвовать в обсуждении точки зрения других о правилах поведения в различных ситуациях. Формирование представлений озож, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности. Формирование знаний и представлений о полезных и вредных привычках. Развитие умения анализировать свои привычки.
28	6.2. Вредные привычки и их профилактика	Эвристическая беседа	
29	6.3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность	спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	
30	6.4. В мире интересного	Мини-проект	
7. «Вот стали мы на год взрослей» (5 ч).			
31	7.1. Я и опасность.	Эвристическая беседа	Формирование знаний учащихся о лекарственных растениях, их целебных свойствах, Воспитание уважения и любви к природе. Творческого мышления и коммуникативного общения в процессе игры; Умения и желания активно беречь и защищать природу. Формирование у детей навыков безопасного поведения на водоёмах – при купании, играх вблизи водоёмов, плавании на лодке, водном велосипеде, надувных матрацах и других средствах передвижения на воде.
32	7.2. Лесная аптека на службе человека.	Беседа «Лесные опасности».	
33	7.3. «Не зная броду, не суйся в воду»	Игра.	
34	7.4. Повторение изученного.	Конкурс	
35	7.5. Чему мы научились и чего достигли.	Итоговый контроль знаний – диагностика.	

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

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)			
1	1.1 «Здоровье и здоровый образ жизни».	Эвристическая беседа	Актуализация и развитие знаний учащихся о здоровье изож; Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; Осознание необходимости соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья, учиться правильно мыть руки и лицо, заботиться о своем здоровье. Обсуждение различных вариантов отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; воспитание негативного отношения к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью. Приобщение к физическим упражнениям.
2	1.2 Правила личной гигиены	Мини-спектакль.	
3	1.3 Физическая активность и здоровье.	Спортивные эстафеты.	
4	1.4. Как познать себя	Контроль знаний – за круглым столом	
2. Питание и здоровье (5 ч)			
5	2.1. Питание – необходимое условие для жизни человека.	Эвристическая беседа	Систематизация знаний по сохранению и укреплению здоровья; Формирование у детей привычки изож; Воспитание бережного отношения к здоровью, силы воли. Развитие
6	2.2. Здоровая пища для	Мини-проект	

	всей семьи.		у себя умения распознавать «полезную» и «вредную» пищу и практических навыков в её выборе.
7	2.3.Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Кулинарное путешествие по России.	Познавательная беседа	Расширение представлений о кулинарных традициях. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения
8	2.4.Секреты здорового питания. Рацион питания.	Эвристическая беседа	во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
9	2.5. «Богатырская силушка»	Текущий контроль знаний – КВН.	Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных продуктах, пользе прогулок после еды, режиме питания.
3.Моё здоровье в моих руках (7 ч)			
10	3.1. Домашняя аптечка.	Эвристическая беседа	Приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях зож. Знакомство с домашней аптечкой, ее назначением, составом, правилами пользования.
11	3.2.«Мы за здоровый образ жизни».	Конкурс рисунков	Изучение вопрос о том, как сохранить зрение, здоровье глаз.
12	3.3.Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Спортивный марафон	Выяснение причины ухудшения зрения.
13	3.4. «Береги зрение смолоду».	Познавательная беседа	Знакомство с правилами бережного отношения к зрению, сохранению осанки.
14	3.5.Как избежать искривления позвоночника.	Упражнения	Воспитание в детях стремление выглядеть красиво и иметь хорошую осанку. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, бережному отношению к своему здоровью.
15	3.6. Отдых для здоровья.	Эвристическая беседа	Развитие у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
16	3.7.Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Решение ситуационных задач.	
4.Я в школе и дома (6 ч)			
17	4.8. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	Групповая работа	Формирование у учащихся культуры здоровья, выработка правила зож, необходимости соблюдать режим дня, правильно питаться, соблюдать нормы гигиены и закаливания. Обучение жить в согласии с самим собой, быть добрым по отношению к миру и самому себе, жить без вредных привычек. Воспитание нравственных качеств, чувства сплочённости и коллективизма. Формирование понимания значимости проявления личных черт характера в коллективе, чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций
18	4.9. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	Эвристическая беседа	
19	4.10. «Спешите делать добро».	Кукольный спектакль	
20	4.11.Что такое дружба? Как дружить в школе?	Познавательная беседа	
21	4.12.Мода и школьные будни.	Творческая работа	
22	4.13.Делу время, потехе час	Игра-викторина	
5.Чтоб забыть про докторов (4 ч)			
23	5.1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Роль спорта в жизни человека.	Эвристическая беседа	Формирование у детей желания и потребности заниматься физкультурой и спортом, познакомить с важной ролью утренней зарядки, физкультуры и спорта

24	5.2. День здоровья «За здоровый образ жизни».	Спортивная игра	для укрепления здоровья. Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Творческое использование средств физической культуры в организации зож. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта Развитие понятие о белках, жирах, углеводах, витаминах; Формирование коммуникативных навыков; развитие любознательности.
25	5.3. С. Преображенский «Огородники».	Кукольный спектакль	
26	5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	Творческая работа	
6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч)			
27	6.1. Размышление о жизненном опыте.	Групповая работа	Воспитание доброжелательного отношения к окружающим. Воспитание потребности в зожи профилактика вредных привычек. Понятие о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; Закрепление представлений детей о том, что такое настроение, от чего оно зависит? Знакомство с приемами улучшения настроения. Обучение детей определять своё настроение и настроение окружающих по мимике, жестам и поведению.
28	6.2. Вредные привычки и их профилактика.	Познавательная беседа	
29	6.3. Школа и моё настроение	Эвристическая беседа	
30	6.4. В мире интересного.	Мини-проект	
7. «Вот стали мы на год взрослей» (5 ч)			
31	7.1. Я и опасность	Эвристическая беседа	Изучение правил безопасности поведения в быту и на улице. Ознакомление с видами опасности. Выявление опасных мест на пути из дома в школу. Пропаганда здорового образа жизни, формирование убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью. Формирование установки на ведение зож и коммуникативные навыки: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; Обучение способам и приемам сохранения и укрепления здоровья.
32	7.2. «Мой горизонт».	Игра	
33	7.3. Гордо реет флаг здоровья.	Викторина	
34	7.4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Составление книги здоровья.	
35	7.5. Итоговый контроль знаний	Диагностика.	

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС «Первые шаги к здоровью»

п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов			
		Всего	Лекции	Выездные занятия, деловые игры	Практические
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	1	2
2	Питание и здоровье	5	3		2
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	3	2		1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
	Итого:	33	15	1	17

2 КЛАСС «Если хочешь быть здоровым»

п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов			
		Всего	Лекции	Выездные занятия, деловые игры	Практические
1	Введение «Вот мы и в школе»	5	1	1	3
2	Питание и здоровье	5	2		2
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
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	3		2
	Итого:	35	15	1	19

3 КЛАСС «По дорожкам здоровья»

п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов			
		Всего	Лекции	Выездные занятия, деловые игры	Практические
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	1	2
2	Питание и здоровье	5	3		2
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	3		1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	3		2
	Итого:	35	17	1	17

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

п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов			
		Всего	Лекции	Выездные занятия, деловые игры	Практические
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	1		3
2	Питание и здоровье	5	3		2
3	Моё здоровье в моих руках	7	4		3
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
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	2		2
	Итого:	35	16	1	18