

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №33» г. Кирова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ №33 г. Кирова

_____ Т.А.Булдакова

Приказ № _____ от « ____ » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровейка»

(занятия, направленные на удовлетворение потребностей в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)

Уровень образования:

1-4 классы

Срок реализации: 4 года

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- 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.

Метапредметные результаты.

- *Определять и формулировать* цель деятельности 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 класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в справочнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя литературу, 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 , ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи
- *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.

2. Содержание курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- **1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- **2 класс «Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

- **3 класс «По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- **4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

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

1 класс (4 ч)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

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

2 класс (4 ч)

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

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

3 класс (4 ч)

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

Тема 2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

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

4 класс (4 ч)

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний - За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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

1 класс (5 ч)

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

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

Тема 4. Как и чем мы питаемся

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

2 класс (5 ч)

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

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

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

3 класс (5 ч)

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Тема 5. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН

4 класс (5 ч)

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

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

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Тема 5. «Богатырская силушка». Текущий контроль знаний –КВН

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

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на

формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 ч)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

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

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

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

Тема 7. *В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)*

2 класс (7 ч)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. *Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом*

3 класс (7 ч)

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7. *«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина*

4 класс (7 ч)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. *Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина*

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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

1 класс (6 ч)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. *Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. Текущий контроль знаний.*

2 класс (6 ч)

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний.

3 класс (6 ч)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья

Тема 2. «Доборечие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. «Бесценный дар- зрение»

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний.

4 класс (6 ч)

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

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

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

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

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина.

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

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 ч)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

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

2 класс (4 ч)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

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

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 .«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- конкурс «Разговор о правильном питании.»

3 класс (4 ч)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

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

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности .Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

4 класс (4 ч)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья_«За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

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

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

1 класс (3 ч)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел”. Текущий контроль знаний - ролевая игра.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно –практическая конференция.

3 класс (4 ч)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция.

4 класс (4 ч)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 . Школа и моё настроение

Тема 4 . В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 ч)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика.

3 класс (4ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» учитывает рабочую программу воспитания МБОУ ООШ №33 г. Кирова через целевые ориентиры результатов воспитания и включение их в воспитательные задачи занятия

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Практическое занятие, групповая работа, игра, праздник	Знают о группе упражнений для укрепления здоровья. Знают определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющие здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Практическое занятие, групповая работа, викторина, конкурс рисунков.	Знают о полезности разных продуктов. Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Практическое занятие, групповая работа, викторина экскурсия. День здоровья	Знают о способах, как обезопасить свою жизнь. Знают влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления нравственные представления и убеждения.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Практическое занятие. Игра – викторина	Знают, как внешний вид человека характеризует его здоровье. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека.
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Практическое занятие. Групповая работа.	Знают, какие продукты полезные, какие вредные. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

			Круглый стол	Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	3	Практическое занятие. Конкурс рисунков Ролевая игра. Групповая работа.	Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Знают как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Практическое занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа. Диагностика	Знают о полезных и вредных растениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
				Итого: 33ч

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Практическое занятие. Групповая работа. КВН.	Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Знают определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Практическое занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа. Викторина.	Знают о культуре питания. Знают элементарные правила этикета. Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Практическое занятие. Групповая работа: «За круглым столом». День здоровья	Знают о полезности и вредности сна, как сон влияет на иммунитет. Знают об алгоритме правильного закаливания в домашних условиях. Знают влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата,

				направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления нравственные представления и убеждения.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Практическое занятие. Беседа Групповая работа: КВН.	Знают о зарядке для глаз. Умеют дружно делать зарядку для глаз. Следят за здоровьем одноклассников. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека.
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Практическое занятие. Групповая работа: круглый стол Выставка рисунков День здоровья	Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Практическое занятие. Групповая работа.	Знают об эмоциях. Умеют их контролировать. Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Знают, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Практическое занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа: диагностика	Знают чем и как можно отравиться. Умеют оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
				Итого: 34ч

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Практическое занятие. Групповая работа: игра.	Знают о микробах, и как от них избавиться. Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы,

				укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Практическое занятие. Индивидуальная работа Групповая работа: КВН.	Знают, что такое здоровая пища и как её приготовить. Знают о культуре питания. Знают элементарные правила этикета. Понимают об основах правильного питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Практическое занятие. Групповая работа Беседа Индивидуальная работа:викторина Экскурсия	Знают, как труд влияет на здоровье. Знают о влиянии окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления нравственные представления и убеждения.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Практическое занятие. Групповая работа: викторина.	Знают о гигиене правильной осанки. Умеют дружно делать зарядку для глаз. Следят за здоровьем одноклассников. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Практическое занятие. Групповая работа Чтение и обсуждение книги День здоровья	Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Практическое занятие. Групповая работа	Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Умеют их контролировать. Знают, что зависть, гнев, грусть плохо влияют на здоровье. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и	4	Практическое	Знают, что в лесу из подручных

	стали мы на год взрослей».		занятие. Групповая работа. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Индивидуальная работа: диагностика.	растений, корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
				Итого: 34ч

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Формы работы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Практическое занятие. Групповая работа: за круглым столом	Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Знают о правилах личной гигиены. Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Практическое занятие. Групповая работа: КВН.	Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализируют питание в стародавние времена и питание нашего времени. Знают о рационе питания. Понимают об основах правильного питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Практическое занятие. Групповая работа: викторина. Марафон	Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Знают, как можно избежать, искривление позвоночника. Знают, как правильно чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Практическое занятие. Групповая работа: викторина	Знают, какие упражнения укрепляют здоровье. Знают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения в школе и на улице
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Практическое занятие. Групповая работа. День здоровья	Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о

				здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Практическое занятие. Групповая работа	Анализируют жизненный опыт. Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Практическое занятие. Групповая работа. Игра Индивидуальная работа: диагностика	Знают, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
				Итого: 34ч

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровейка» 1 класс. (33 ч.)

№ п/п	Тема урока	Формы работы	Планируемые УУД			Дата
			предметные	метапредметные	личностные	
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)						
1	Дорога к доброму здоровью. <i>Практическое занятие.</i>	Практическое занятие, групповая работа, игра, праздники	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие упражнения могут укрепить здоровье. <i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения.. <i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке. <i>Практическое занятие.</i>					
3	В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр».					
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».					
Питание и здоровье(5ч)						
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков	Практическое занятие, групповое	Выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение	Умение соблюдать дисциплину на уроке,	

	«Витамины наши друзья и помощники».	ая работа, викторина, конкурс рисунков.	жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет	заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух.	уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
6	Культура питания Приглашаем к чаю. <i>Практическое занятие.</i>					
7	Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться).					
8	Как и чем мы питаемся.					
9	Красный, жёлтый, зелёный. <i>Практическое занятие.</i>					
Моё здоровье в моих руках(7ч)						
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Практическое занятие, групповая работа, викторина на экскурсии. День здоровья	Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению новых знаний.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
11	Полезные и вредные продукты.					
12	Инсценировка Стихотворение «Ручеёк».					
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». <i>Практическое занятие.</i>					
14	Как обезопасить свою жизнь. <i>Практическое занятие.</i>					
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». <i>Практическое занятие.</i>					
16	В здоровом теле здоровый дух. <i>Практическое занятие.</i>					
Я в школе и дома (6ч)						
17	Мой внешний вид –залог здоровья.	Практическое занятие.	<i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свою	Регулятивные УУД: умение организовать	Умение соблюдать дисциплину	
18	Зрение – это сила.					

19	Осанка – это красиво. <i>Практическое занятие.</i>		осанку. <i>Учащиеся должны уметь:</i> делать упражнения для улучшения зрения. <i>Учащиеся могут узнать:</i>	выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух.	на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
20	Весёлые переменки. <i>Практическое занятие.</i>	Практическое занятие. Игра – викторина	<i>Учащиеся могут узнать:</i> как утомление негативно влияет на здоровье и настроение. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника.			
21	Здоровье и домашние задания.					
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. <i>Практическое занятие.</i>					
Чтоб забыть про докторов(4ч)						
23	“Хочу остаться здоровым”.	Практическое занятие. Групповая работа. Круглый стол	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье». <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие упражнения укрепляют здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления костного аппарата.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
24	Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическое занятие.</i>					
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть». <i>Практическое занятие.</i>					
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». <i>Практическое занятие.</i>					
Я и моё ближайшее окружение(3ч)						
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	Практическое занятие. Конкурс рисунков в Ролевая игра. Групповая работа.	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие вредные привычки бывают. <i>Учащиеся должны уметь:</i> контролировать свои эмоции. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие эмоции полезны для здоровья. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Контролировать свое настроение,	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
28	Вредные и полезные привычки.					
29	“Я б в спасатели пошел”. <i>Практическое занятие.</i>					

			уметь поднимать свое настроение.	воспринимать информацию на слух.		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)						
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	Практическое занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа. Диагностика	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом. <i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> составлять элементарную аптечку из подручных средств.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам	
31	Первая доврачебная помощь. <i>Практическое занятие.</i>					
32	Вредные и полезные растения. Инсценировка. Русская народная сказка «Репка».					
33	Чему мы научились за год. <i>Практическое занятие.</i>					

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровейка» 2 класс. (34 ч.)

№ п/п	Тема	Формы работы	Планируемые УУД			Дата
			предметные	метапредметные	личностные	
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)						
1	Что мы знаем о ЗОЖ. <i>Практическая работа.</i>	Практическое занятие. Групповая работа. КВН.	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие упражнения могут укрепить здоровье. <i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения.. <i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
2	По стране «Здоровейке». <i>Практическая работа.</i>					
3	В гостях у Мойдодыра.					
4	Я хозяин своего здоровья. <i>Практическая работа.</i>					

				воспринимать информацию на слух и зрительно.		
Питание и здоровье (5ч)						
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Практическое занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа. Викторина.	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье». <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как распределить витамины по цвету фруктов. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Элементарным правилам этикета.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
6	Культура питания. Этикет. <i>Практическая работа.</i>					
7	Инсценировка «Я выбираю кашу».					
8	«Что даёт нам море».					
9	Светофор здорового питания. <i>Практическая работа.</i>					
Моё здоровье в моих руках (7ч)						
10	Сон и его значение для здоровья человека.	Практическое занятие. Групповая работа: «За круглым столом». День здоровья Беседа	<i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свой сон. Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> закаляться в домашних условиях. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как спорт укрепляет здоровье подростков. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления иммунитета.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
11	Закаливание в домашних условиях.					
12	День здоровья «Будьте здоровы».					
13	Иммунитет. <i>Практическая работа.</i>					
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Практическая работа.</i>					
15	Спорт в жизни ребёнка.					
16	Слагаемые здоровья. <i>Практическая работа.</i>					
17	Я и мои одноклассники.	Практическое занятие.	<i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свое зрение. <i>Учащиеся должны</i>	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение	Умение соблюдать дисциплину на уроке,	
18	Почему устают глаза?					

19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. <i>Практическая работа.</i>	Групповая работа: КВН.	<i>уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь. <i>Учащиеся могут узнать:</i> как утомление негативно влияет на здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника.	заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	уважительно относиться к учителю и одноклассникам.
20	Шалости и травмы. <i>Практическая работа.</i>				
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.				
22	Умники и умницы. <i>Практическая работа.</i>				

Чтоб забыть про докторов (4ч)

23	С. Преображенский «Огородники».	Практическое занятие. Групповая работа: круглый стол Выставка рисунков День здоровья	<i>Учащиеся должны знать:</i> как защитить себя от простудных заболеваний. <i>Учащиеся должны уметь:</i> составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие сладости полезны для здоровья.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). <i>Практическая работа.</i>				
25	День здоровья «Самый здоровый класс». <i>Практическая работа.</i>				
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическая работа.</i>				

Я и моё ближайшее окружение (4ч)

27	Мир эмоций и чувств.	Практическое занятие. Групповая работа.	<i>Учащиеся должны знать:</i> какие, эмоции полезные, какие вредные. <i>Учащиеся должны уметь:</i> научиться контролировать свои эмоции. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Заменять	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.
28	Вредные привычки.				
29	«Веснянка». <i>Практическая работа.</i>				
30	В мире интересного. <i>Практическая работа.</i>				

			отрицательные эмоции, положительными.	воспринимать информацию на слух и зрительно.		
«Вот и стали мы на год взрослей»(4ч)						
33	Я и опасность.	Практическое занятие. Групповая работа. Индивидуальная работа: диагностика	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстерегать летом. <i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> составлять элементарную аптечку из подручных средств.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
32	Чем и как можно отравиться. Инсценировка А.Колобова «Красивые грибы». <i>Практическая работа.</i>					
33	Первая помощь при отравлении.					
34	Наши успехи и достижения. <i>Практическая работа.</i>					
Итого: 34ч						

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровейка» 3 класс. (34 ч.)

№ п/п	Тема	Тип урока	Планируемые УУД		
			предметные	метапредметные	личностные
1	«Здоровый образ жизни, что это?». <i>Практическая работа.</i>	Практическое занятие: игра.	<i>Учащиеся должны знать:</i> элементарные правила гигиены. <i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения. <i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.
2	Личная гигиена. <i>Практическая работа.</i>				
3	В гостях у Мойдодыра.				
4	«Остров здоровья». <i>Практическая работа.</i>				
5	Игра «Смак».	Практическое занятие	<i>Учащиеся должны знать:</i> как правильно мыть фрукты и овощи,	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение	Умение соблюдать дисциплину на уроке,
6	Правильное питание –залог физического и				

	психологического здоровья. <i>Практическая работа.</i>	Индивидуальная работа Групповая работа: КВН.	чтобы не было микробов. Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье». <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как распределить витамины по цвету фруктов.	заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	уважительно относиться к учителю и одноклассникам.					
7	Вредные микробы.									
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.									
9	«Чудесный сундучок». <i>Практическая работа.</i>									
Моё здоровье в моих руках (7ч)										
10	Труд и здоровье.	Практическое занятие. Групповая работа Беседа Индивидуальная работа: викторина Экскурсия	<i>Учащиеся должны знать:</i> труд- залог здоровья. <i>Учащиеся должны уметь:</i> правильно закаляться дома. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Что умственный труд нужно сменять физической нагрузкой. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Правильно распределять физическую нагрузку, что бы не навредить здоровью.	Познавательные УУД. Умение правильно организовать физический труд, что бы он прошел с пользой. Регулятивные УУД. Умение показать на практике, как можно сохранить и укрепить здоровье. Коммуникативные УУД. умение воспринимать информацию на слух.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.					
11	Наш мозг и его волшебные действия.									
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым».									
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. <i>Практическая работа.</i>									
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Практическая работа.</i>									
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья».									
16	«Моё здоровье в моих руках». <i>Практическая работа.</i>									
Я в школе и дома (6ч)										
17	Мой внешний вид –залог здоровья.	Практическое занятие. Групповая работа: викторина.	<i>Учащиеся должны знать:</i> что внешний вид, характеризует здоровое тело. <i>Учащиеся должны уметь:</i> соблюдать элементарные правила гигиены. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие упражнения улучшают осанку <i>Учащиеся смогут</i>	Познавательные УУД. Умение правильно организовать физический труд, что бы он прошел с пользой для внешнего вида. Регулятивные УУД. Умение показать на практике, какие упражнения	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.					
18	«Доборечие».									
19	Инсценировка С. Преображнкий «Капризка». <i>Практическая работа.</i>									
20	Бесценный дар- зрение». <i>Практическая работа.</i>									
21	Гигиена правильной									

	осанки.		<i>научиться:</i> Правильно распределять физическую нагрузку, что бы не навредить здоровью.	помогают улучшить зрение. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух.		
22	«Спасатели, вперёд!». <i>Практическая работа.</i>					
Чтоб забыть про докторов (4ч)						
23	Шарль Перро «Красная шапочка».	Практическое занятие	<i>Учащиеся должны знать:</i> какие продукты защитят нас от простудных заболеваний.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
24	Движение это жизнь. <i>Практическая работа.</i>	е. Групповая работа	<i>Учащиеся должны уметь:</i> составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день.	Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.		
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше». <i>Практическая работа.</i>	Чтение и обсуждение книги	<i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие сладости полезны для здоровья.	Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическая работа.</i>	День здоровья				
Я и моё ближайшее окружение (4ч)						
27	Мир моих увлечений.	Практическое занятие е. Групповая работа.	<i>Учащиеся должны знать:</i> какие, эмоции полезные, какие вредные.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
28	Вредные привычки и их профилактика.		<i>Учащиеся должны уметь:</i> научиться контролировать свои эмоции.	Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.		
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся могут узнать:</i> Как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье.	Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.		
30	В мире интересного. <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся смогут научиться:</i> Заменять отрицательные эмоции, положительными.			
33	Я и опасность.	Практическое занятие е. Групповая	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к	
32	Лесная аптека на службе человека. <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся должны</i>	Познавательные		
33	Игра «Не зная					

	броду, не суйся в воду».	работа. Игра	<i>уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> составлять элементарную аптечку из подручных средств.	е УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	учителю и одноклассникам.	
34	Чему мы научились и чего достигли <i>Практическая работа.</i>	«Не зная броду, не суйся в воду». Индивидуальная работа: диагностика.				
Итого: 34ч						

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровейка» 4 класс. (34 ч.)

№ п/п	Тема	Формы работы	Планируемые УУД			Дата
			предметные	метапредметные	личностные	
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)						
1	«Здоровье и здоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>	Практическое занятие. Групповая работа: за круглым столом	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие упражнения могут укрепить здоровье. <i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения.. <i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
2	Правила личной гигиены. <i>Практическая работа.</i>					
3	Физическая активность и здоровье.					
4	Как познать себя. <i>Практическая работа.</i>					
Питание и здоровье (5ч)						
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	Практическое занятие. Групповая работа: КВН.	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье». <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как распределить витамины по цвету	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникатив	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
6	Здоровая пища для всей семьи. <i>Практическая работа.</i>					
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.					

8	Секреты здорового питания. Рацион питания.		фруктов. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Элементарным правилам этикета.	ныеУУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.		
9	«Богатырская силушка». <i>Практическая работа.</i>					

Моё здоровье в моих руках (7ч)

10	Домашняя аптечка.	Практическое занятие. Групповая работа: викторина. Марафон	<i>Учащиеся должны знать:</i> какие лекарственные растения растут у вас около дома. <i>Учащиеся должны уметь:</i> проводить правильную зарядку для глаз. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие упражнения предотвращают сколиоз. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц спины.	РегулятивныеУУД: умение организовать выполнение заданий. ПознавательныеУУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. КоммуникативныеУУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
11	«Мы за здоровый образ жизни».					
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».					
13	«Береги зрение смолоду». <i>Практическая работа.</i>					
14	Как избежать искривления позвоночника. <i>Практическая работа.</i>					
15	Отдых для здоровья.					
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. <i>Практическая работа.</i>					

Я в школе и дома (6ч)

17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	Практическое занятие. Групповая работа: викторина	<i>Учащиеся должны знать:</i> как, неправильный режим дня может негативно влиять на здоровье. <i>Учащиеся должны уметь:</i> соблюдать режим дня. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Что дружба помогает справиться с любыми проблемами. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Правильно распределять физическую нагрузку.	РегулятивныеУУД: умение организовать выполнение заданий. ПознавательныеУУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. КоммуникативныеУУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!».					
19	Инсценировка «Спешите делать добро». <i>Практическая работа.</i>					
20	Что такое дружба? Как дружить в школе? <i>Практическая работа.</i>					
21	Мода и школьные будни.					
22	Делу время, потехе час. <i>Практическая</i>					

	<i>работа.</i>					
Чтоб забыть про докторов (4ч)						
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	Практическое занятие. Групповая работа. День здоровья	<i>Учащиеся должны знать:</i> как защитить себя от простудных заболеваний. <i>Учащиеся должны уметь:</i> составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие сладости полезны для здоровья.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
24	День здоровья «За здоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>					
25	Инсценировка Преображенский «Огородники». <i>Практическая работа.</i>					
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическая работа.</i>					

Я и моё ближайшее окружение (4ч)

27	Размышление о жизненном опыте.	Практическое занятие. Групповая работа.	<i>Учащиеся должны знать:</i> какие, эмоции полезные, какие вредные. <i>Учащиеся должны уметь:</i> научиться контролировать свои эмоции. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Заменять отрицательные эмоции, положительными.	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
28	Вредные привычки и их профилактика.					
29	Школа и моё настроение. <i>Практическая работа.</i>					
30	В мире интересного.					

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)

33	Я и опасность.	Практическое занятие. Групповая работа. Игра Индивидуаль	<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом. <i>Учащиеся должны уметь:</i> вести здоровый образ жизни. <i>Учащиеся могут</i>	Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий. Познавательные УУД: умение структурировать учебный материал,	Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.	
32	Игра «Мой горизонт». <i>Практическая работа.</i>					
33	Гордо реет флаг здоровья.					
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».					

	<i>Практическая работа.</i>	ная работа: диагностика	<i>узнать:</i> Какие упражнения укрепляют здоровье.	выделять в нем главное. Коммуникативные УУД: умение воспринимать информацию на слух и зрительно.		
Итого: 34ч						

Образовательный ресурс

- <https://vmodezozh.ru/>
- <https://www.takzdorovo.ru/>
- <https://postnauka.org/health>
- <https://ivcrb.ru/novosti/tpost/5ok14cvps1-portal-o-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-vas>
- <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/12/28/50-sajtov-i-knig-dlya-tex-kto-vedet-zdorovyj-obraz-zhizni/>
- <https://ivcrb.ru/novosti/tpost/5ok14cvps1-portal-o-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-vas>