

Приложение

к содержательному разделу

основной образовательной программы начального общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 19 от «30» августа 2016 № 124

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1-4 классов**

Составитель: Е. А. Головцова, учитель начальных  
классов

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- 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;

## Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

### **Вот мы и в школе. Подвижные игры**

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Разучивание комплекса упражнений для проведения зарядки (практическое занятие). В гостях у Мойдодыра. К. И. Чуковский «Мойдодыр». Постановка кукольного спектакля. Чистота – залог здоровья. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Игра «Ручеек». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Что мы знаем о ЗОЖ (викторина). По стране Здоровейке. Игра – путешествие. Я хозяин своего здоровья. Конкурс рисунков. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Советы доктора Воды. Что зависит от моего решения. Игра «Что я знаю о себе». Личная гигиена. Советы доктора Воды. Умее ли вы вести здоровый образ жизни. «Остров здоровья» конкурс – игра. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Советы докторов Здоровейки. Физическая активность и здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. Как познать себя. Игры: «Здравствуй, друг», «Филин и пташка», «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку», «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди», «Пчёлки и ласточка», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Лапта». Правила игр. Проведение игр.

### **Питание и здоровье. Подвижные игры**

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю (практическое занятие). Кукольный спектакль «Овощи» Ю. Тувим (проект). Как мы питаемся. Чем мы питаемся. В витаминах наша сила. Красный, жёлтый, зелёный. Конкурс – игра «Вредные и полезные продукты». Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». Что даёт нам море. Викторина «В гостях у Нептуна». Светофор здорового питания. Кулинарные традиции современности и прошлого (проект). Весёлые старты со скакалкой. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Смак». Правильное питание - залог физического и психологического здоровья. Вредные и полезные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра – конкурс «Чудесный сундучок». Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Мини – проект «Мой здоровый образ жизни». Игры: «Повтори за мной», «Художник», «Братец Кролик, братец Лис», «Класс, смирно», «За флажками», «Белки, волки,

лисы», «Море волнуется – раз», «Лапта», «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка», «Игра белок», «Разведчики», «Попади и поймай», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Кто быстрее?», «Сумей догнать». Правила игр. Проведение игр.

### **Моё здоровье в моих руках. Подвижные игры**

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Постановка кукольного спектакля по стихотворению «Ручеек». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья «Мы болезни победим - быть здоровыми хотим». Игра. «Командная эстафета на местности». «В здоровом теле здоровый дух» - игры на свежем воздухе. Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Как сохранять и укреплять свое здоровье. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья. Сказка о микробах. Игра «Полезно – вредно». Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Моё здоровье в моих руках. Игра «Светофор здоровья». Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Анализ ситуации Э.Мошковская «Странные вещи со мною случаются». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение с молодую». Профилактика нарушений зрения. Как избежать искривления позвоночника. Профилактика опорно-двигательного аппарата. Отдых для здоровья. Чередование труда и отдыха. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Игры: «Мышелов», «День и ночь», «Мышки – завитушки», «Рыжий кот», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Блуждающий мяч», «Кот и мышь», «Удочка», «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!», «Палочка-выручалочка», прятки, «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник», «Зайцы в огороде», «Скачки», «Собери яблоки», «Волк и овцы», «Жмурки», «Снип - Снап», «Быстрая тройка», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Хвостики», «Паровоз», Штурм высоты». Правила игр. Проведение игр. Игры, эстафеты, весёлые минутки. Зимние забавы. Игра в снежки, лепка снежных фигур, эстафета на санках, лыжные гонки.

### **Я в школе и дома. Подвижные игры**

Мой внешний вид - залог здоровья. Зрение – это сила. Упражнения и игры для сохранения зрения. Осанка – это красиво. Красивая и правильная осанка - это здоровье (практическое занятие). Весёлые переменки (подвижные игры на переменах). Шалости и травмы. Здоровье и домашние задания. День здоровья. Мы весёлые

ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Комплекс упражнений и игр для сохранения зрения. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Шалости и травмы. Анализ рассказа М. Кунина «Федя на перемене». «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Доброречие. Постановка спектакля С. Преображенского «Капризка». Бесценный дар – зрение. Гигиена правильной осанки. Игра - викторина «Спасатели, вперёд!». Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим. Класс не улица, ребята! И запомнить это надо! Постановка кукольного спектакля «Спешите делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час. Игры: «Метко в цель», «Совушка», «Охотники и утки», «Два Мороза», метание снежков в цель, «Перемена мест», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок», «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра», «Попади и поймай», «Распутай верёвочку», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Хвостики», «Перетягивание каната», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Поезд», «Салки», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр. Зимние забавы. Игра в снежки. Эстафета на санках. Лыжные гонки. Мы строим крепость.

### **Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры**

Конкурс – игра «Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. С. Преображенский «Огородники» Кукольный спектакль. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». Сказка про здоровье (практическое занятие). «Как сохранять и укреплять свое здоровье» - конкурс - игра. Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Как защитить себя от болезни. День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Советы доктора Здоровая Пища. Движение это жизнь. Почему мы болеем? День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Что такое витамины? Кто заботится о нашем здоровье. Закаливание организма. Игры: «Командная эстафета», «Салки», «У медведя во бору», «Лапта», «Кто быстрее?», «Команда быстроногих», «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Пустое место», «Часовые и разведчики». Правила игр. Проведение игр.

### **Я и моё ближайшее окружение. Подвижные игры**

Моё настроение. Игра «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел» - игра. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Мир эмоций и чувств. «Веснянка» (экскурсия в парк). Азбука волшебных слов. Игра «Сотвори солнце в себе». Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика Я здоров при любой погоде. Плакат «Дерево решений» Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность. Школа и моё настроение. Почему некоторые привычки бывают вредными. Злой волшебник – табак. Злой волшебник – алкоголь. Игры: «Баба Яга», «Три характера», «Класс, смирно», «За флажками», «Я знаю», «Горелки», Футбол, «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Заря», «Корзинки», «Бой петухов», «Выталкивание спиной», «Лапта», «Удочка с приседанием», «Удочка с прыжками», Пионербол. Правила игр. Проведение игр.

### **Вот и стали мы на год взрослей. Подвижные игры**

Соблюдай ПДД. Первая доврачебная помощь (практическое занятие). Вредные и полезные растения. Игра «Береза и брусника, зверобой и земляника». Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых (практическое занятие). Чем и как можно отравиться. Правила поведения при пищевом отравлении. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Игра «Помоги себе сам!». Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Лесная аптека на службе человека. Первая помощь при перегреве, тепловом ударе, при ожогах. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Опасности летнего периода. Первая доврачебная помощь в летний период. Игра «Мой горизонт». КВН «Гордо реет флаг здоровья». Промежуточная аттестация. Игры: «Отгадай, чей голосок», «Придумай сам», «Кладоискатели», «Прыгай через ров», «Пионербол», «Пустое место», «Часовые и разведчики». Правила игр. Проведение игр. Спортивный праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.

**Формы внеурочной деятельности:** экскурсии, круглые столы, конференции, диспуты, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно – полезные практики.

**Виды внеурочной деятельности:** игровая деятельность, познавательная деятельность, досугово – развлекательная деятельность, художественное творчество, социальное творчество, спортивно – оздоровительная деятельность.

**Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов
<b>Вот мы и в школе. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
1.	Дорога к доброму здоровью	1
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
3.	Разучивание комплекса упражнений для проведения зарядки (практическое занятие)	1
4.	В гостях у Мойдодыра. К. И. Чуковский «Мойдодыр»	1
5.	Постановка кукольного спектакля	1
6.	Чистота – залог здоровья	1
7.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
8.	Игра «Ручеек». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
<b>Питание и здоровье. Подвижные игры</b>		<b>10 часов</b>
9.	Витаминная тарелка на каждый день.	1
10.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
11.	Культура питания. Приглашаем к чаю (практическое занятие)	1
12.	Игры «Повтори за мной», «Художник». Правила игр. Проведение игр.	1
13.	Кукольный спектакль «Овощи» Ю. Тувим (проект)	1
14.	Как мы питаемся	1
15.	Чем мы питаемся	1
16.	В витаминах наша сила.	1



17.	Красный, жёлтый, зелёный. Конкурс – игра «Вредные и полезные продукты»	1
18.	Игра «Братец Кролик, братец Лис». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
<b>Моё здоровье в моих руках. Подвижные игры</b>		<b>14 часов</b>
19.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
20.	Игра «Мышелов». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
21.	Постановка кукольного спектакля по стихотворению «Ручеек»	1
22.	Игра «День и ночь». Правила игры. Проведение игры	1
23.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
24.	Игра. «Командная эстафета на местности». Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра.	1
25.	Как обезопасить свою жизнь	1
26.	Игра « Мышки – завитушки». Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра.	1
27.	Как обезопасить свою жизнь	1
28.	Игра «Рыжий кот». Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра.	1
29.	День здоровья «Мы болезни победим - быть здоровыми хотим»	1
30.	Игра. «Командная эстафета на местности».	1
31.	«В здоровом теле здоровый дух» - игры на свежем воздухе	1
32.	Игра «Защита укрепления». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Я в школе и дома. Подвижные игры</b>		<b>12 часов</b>
33.	Мой внешний вид –залог здоровья.	1
34.	Игра «Метко в цель». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	1
35.	Зрение – это сила	1

36.	Зрение – это сила. Упражнения и игры для сохранения зрения.	1
37.	Осанка – это красиво	1
38.	Красивая и правильная осанка - это здоровье (практическое занятие)	1
39.	Весёлые переменки (подвижные игры на переменах)	1
40.	Шалости и травмы	1
41.	Здоровье и домашние задания	1
42.	Игра «Совушка». Игровые правила. Отработка игровых приемов. Проведение игры.	1
43.	День здоровья. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
44.	Игра «Охотники и утки». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	1
<b>Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
45.	Конкурс – игра «Хочу остаться здоровым»	1
46.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1
47.	Вкусные и полезные вкусности	1
48.	С. Преображенский «Огородники» Кукольный спектакль	1
49.	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
50.	Сказка про здоровье (практическое занятие)	1
51.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» - конкурс - игра	1
52.	Игра «Командная эстафета». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Я и моё ближайшее окружение. Подвижные игры</b>		<b>6 часов</b>
53.	Моё настроение. Игра « Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1
54.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1

55.	Вредные и полезные привычки	1
56.	Игры «Класс, смирно», «За флажками». Правила игр. Проведение игр.	1
57.	“Я б в спасатели пошел” - игра	1
58.	Игра «Я знаю». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Вот и стали мы на год взрослей. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
59.	Опасности летом. Соблюдай ПДД	1
60.	Игра «Отгадай, чей голосок». Правила игры. Проведение игры.	1
61.	Первая доврачебная помощь (практическое занятие)	1
62.	Игра «Придумай сам». Правила игры. Проведение игры	1
63.	Вредные и полезные растения. Игра «Береза и брусника, зверобой и земляника»	1
64.	Игра «Кладоискатели». Правила игры. Проведение игры.	1
65.	Защита проектов.	1
66.	Спортивный праздник. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
<b>Итого:</b>		<b>66 часов</b>

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов
<b>Вот мы и в школе. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
1.	Что мы знаем о ЗОЖ. (викторина)	1
2.	Игра «Здравствуй, друг» Правила игры. Проведение игры.	1
3.	По стране Здоровейке. Игра - путешествие	1
4.	Игра «Филин и пташка» Правила игры. Проведение игры.	1
5.	Я хозяин своего здоровья. Конкурс рисунков.	1

6.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Правила игр. Проведение игр.	1
7.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Советы доктора Воды.	1
8.	Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Правила игр. Проведение игр.	1
<b>Питание и здоровье. Подвижные игры</b>		<b>10 часов</b>
9.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
10.	Игры «Класс, смирно», «За флажками». Правила игр. Проведение игр.	1
11.	Культура питания. Этикет.	1
12.	Игра «Белки, волки, лисы». Правила игры. Проведение игры.	1
13.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
14.	Игра «Море волнуется – раз» Правила игры. Проведение игры.	1
15.	Что даёт нам море. Викторина «В гостях у Нептуна»	1
16.	Игра «Море волнуется – раз» Проведение игры.	1
17.	Светофор здорового питания. Кулинарные традиции современности и прошлого (проект)	1
18.	Весёлые старты со скакалкой. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
<b>Моё здоровье в моих руках. Подвижные игры</b>		<b>14 часов</b>
19.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
20.	Игра «Охотники и утки». Правила игры. Проведение игры.	1
21.	Закаливание в домашних условиях.	1
22.	Игра «Попрыгунчики-воробушки» Правила игры. Проведение игры.	1
23.	День здоровья «Будьте здоровы».	1
24.	Игра «Блуждающий мяч». Правила игры. Проведение игры.	1
25.	Иммунитет. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка»	1
26.	Игра «Кот и мышь». Правила игры. Проведение игры.	1
27.	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
28.	Игры «Кот и мышь», «Охотники и утки». Проведение игр.	1
29.	Спорт в жизни ребёнка.	1
30.	Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1
31.	Слагаемые здоровья. Сказка о микробах. Игра «Полезно – вредно».	1

32.	Игра «Удочка». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Я в школе и дома. Подвижные игры</b>		<b>12 часов</b>
33.	Я и мои одноклассники.	1
34.	Игра «Два Мороза». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр. Метание снежков в цель.	1
35.	Почему устают глаза? Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	1
36.	Комплекс упражнений и игр для сохранения зрения.	1
37.	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Встреча с доктором Стройная Осанка.	1
38.	Игра «Перемена мест». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
39.	Это интересно! Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	1
40.	Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
41.	Шалости и травмы. Анализ рассказа М. Кунина «Федя на перемене».	1
42.	Игра «Метко в цель». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
43.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
44.	Игры «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
<b>Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
45.	Как защитить себя от болезни.	1
46.	Игра «Салки». Правила игры. Проведение игры.	1
47.	День здоровья «Самый здоровый класс».	1
48.	Игра «У медведя во бору» Правила игры. Проведение игры.	1
49.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	1
50.	Игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1
51.	Советы доктора Здоровая Пища. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар».	1
52.	Игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1
<b>Я и моё ближайшее окружение. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
53.	Мир эмоций и чувств	1
54.	Игры «Баба Яга», «Три характера». Правила игр. Поведение игр.	1

55.	Вредные привычки.	1
56.	Игра «Горелки». Правила игры. Проведение игры.	1
57.	«Веснянка» (экскурсия в парк)	1
58.	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приемов.	1
59.	Азбука волшебных слов. Игра «Сотвори солнце в себе».	1
60.	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приемов.	1
<b>Вот и стали мы на год взрослей. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
61.	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых (практическое занятие)	1
62.	Чем и как можно отравиться	1
63.	Правила поведения при пищевом отравлении. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...».	1
64.	Игра «Прыгай через ров» Правила игры. Проведение игры.	1
65.	Признаки солнечного ожога. Игра «Помоги себе сам!».	1
66.	Спортивный праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1
67.	Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.	1
68.	Защита проектов.	1
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>

### 3 класс

№п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов
<b>Вот мы и в школе. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
1.	Что зависит от моего решения. Игра «Что я знаю о себе».	1
2.	Игры «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки». Правила игр. Проведение игр.	1
3.	Личная гигиена. Советы доктора Воды	1
4.	Игры «Кот и мышь», «Коршун». Правила игр. Проведение игр.	1
5.	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	1
6.	Игры «Гуси-Лебеди», «Пчёлки и ласточка». Правила игр. Проведение игр.	1

7.	«Остров здоровья» конкурс – игра.	1
8.	Игры «Гуси-Лебеди», «Пчёлки и ласточка». Правила игр. Проведение игр.	1
<b>Питание и здоровье. Подвижные игры</b>		<b>10 часов</b>
9.	Игра «Смак»	1
10.	Игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1
11.	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	1
12.	Игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1
13.	Вредные и полезные микробы	1
14.	Игры: «Высокий дуб», «Колдун». Правила игр. Проведение игр.	1
15.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
16.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Правила игр. Проведение игр.	1
17.	Игра – конкурс «Чудесный сундучок»	1
18.	Игры «Мак», «Перепёлочка». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Моё здоровье в моих руках. Подвижные игры</b>		<b>14 часов</b>
19.	Труд и здоровье	1
20.	Игры «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Правила игр. Проведение игр.	1
21.	Наш мозг и его волшебные действия	1
22.	Игры «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Правила игр. Проведение игр.	1
23.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
24.	Игры «Палочка-выручалочка», прятки. Правила игр. Проведение игр.	1
25.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
26.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Правила игр. Проведение игр.	1
27.	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
28.	Игра «Зайцы в огороде». Правила игры. Проведение игры.	1

29.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
30.	Игры «Скачки», «Собери яблоки». Правила игр. Проведение игр.	1
31.	Моё здоровье в моих руках. Игра «Светофор здоровья».	1
32.	Зимние забавы. Игра в снежки, лепка снежных фигур.	1
<b>Я в школе и дома. Подвижные игры</b>		<b>12 часов</b>
33.	Мой внешний вид - залог здоровья.	1
34.	Зимние забавы. Игра в снежки. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1
35.	Доброречие	1
36.	Игра «Попади и поймай». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	1
37.	Постановка спектакля С. Преображенского «Капризка».	1
38.	Игра «Распутай верёвочку». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	1
39.	Бесценный дар - зрение	1
40.	Игры «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
41.	Гигиена правильной осанки	1
42.	Игра «Хвостики». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	1
43.	Игра - викторина «Спасатели, вперёд!»	1
44.	Игры «Перетягивание каната», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
<b>Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
45.	Движение это жизнь	1
46.	Игра «Кто быстрее?». Правила игры. Проведение игры	1
47.	Почему мы болеем?	1
48.	Игра – эстафета «Команда быстроногих». Правила игры. Проведение игры.	1
49.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1



50.	Игры «Волк и овцы», «Жмурки». Правила игр. Проведение игр.	1
51.	Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах?	1
52.	Игры «Ловишка», «Заря», «Корзинки». Правила игр. Проведение игр.	1
<b>Я и моё ближайшее окружение. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
53.	Мир моих увлечений	1
54.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Правила игр. Проведение игр.	1
55.	Вредные привычки и их профилактика	1
56.	Игры «Заря», «Корзинки». Правила игр. Проведение игр.	1
57.	Я здоров при любой погоде. Плакат «Дерево решений».	1
58.	Игры «Бой петухов», «Выталкивание спиной». Правила игр. Проведение игр.	1
59.	Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность.	1
60.	Игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Вот и стали мы на год взрослей. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
61.	Лесная аптека на службе человека	1
62.	Игра «Пионербол». Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.	1
63.	Первая помощь при перегреве, тепловом ударе, при ожогах	1
64.	Игра «Пионербол». Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.	1
65.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
66.	Игра «Пионербол». Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.	1
67.	Защита проектов.	1
68.	Спортивный праздник. Игры, эстафеты.	1
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>

## 4 класс

№п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов
<b>Вот мы и в школе. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2.	Игры «Командные салки», «Сокол и голуби». Правила игр. Проведение игр.	1
3.	Правила личной гигиены. Советы докторов Здоровейки.	1
4.	Игра «Горелки». Правила игр. Проведение игр.	1
5.	Физическая активность и здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.	1
6.	Игры «Гуси – лебеди», «Лиса и куры». Правила игр. Проведение игр.	1
7.	Как познать себя	1
8.	Игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Питание и здоровье. Подвижные игры</b>		<b>12 часов</b>
9.	Питание необходимое условие для жизни человека	1
10.	Игра «Перепёлочка». Правила игры. Проведение игры.	1
11.	Здоровая пища для всей семьи	1
12.	Игры «Игра белок», «Разведчики». Правила игр. Проведение игр.	1
13.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
14.	Игра «Попади и поймай». Правила игры. Проведение игры.	1
15.	Секреты здорового питания. Рацион питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	1
16.	Игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». Правила игры. Проведение игр.	1
17.	Секреты здорового питания. Рацион питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	1
18.	Игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». Правила игры. Проведение игр.	1
19.	Мини – проект «Мой здоровый образ жизни»	1
20.	Игры «Кто быстрее?», «Сумей догнать». Правила игр. Проведение игр.	1
<b>Моё здоровье в моих руках. Подвижные игры</b>		<b>14 часов</b>
21.	Домашняя аптечка	1
22.	Игры «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Правила игр. Проведение игр.	1
23.	Мы за здоровый образ жизни. Анализ ситуации Э.Мошковская «Странные вещи со мною случаются».	1

24.	Игры «Волк и овцы», «Жмурки». Правила игр. Проведение игр.	1
25.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1
26.	Игры «Снип - Снап», «Быстрая тройка». Правила игр. Проведение игр.	1
27.	Береги зрение с молодю. Профилактика нарушений зрения.	1
28.	Игры «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?». Правила игр. Проведение игр.	1
29.	Как избежать искривления позвоночника. Профилактика опорно-двигательного аппарата.	1
30.	Игры «Хвостики», «Паровоз». Правила игры. Проведение игр.	1
31.	Отдых для здоровья. Чередование труда и отдыха.	1
32.	Зимние забавы. Игра в снежки. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1
33.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
34.	Игра «Штурм высоты». Правила игры. Проведение игры.	1
<b>Я в школе и дома. Подвижные игры</b>		<b>12 часов</b>
35.	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим	1
36.	Игры «Поезд», «Салки». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
37.	Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!	1
38.	Зимние забавы. Игра в снежки. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1
39.	Постановка кукольного спектакля «Спеши делать добро»	1
40.	Зимние забавы. Мы строим крепость.	1
41.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
42.	Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
43.	Мода и школьные будни	1
44.	Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
45.	Делу время, потехе час	1
46.	Игры «Перетягивание каната», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игр.	1
<b>Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
47.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
48.	Игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами». Правила игр. Проведение игр.	1
49.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
50.	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Правила игр. Проведение игр.	1

51.	Что такое витамины?	1
52.	Игры «Пустое место», «Часовые и разведчики». Правила игр. Проведение игр.	1
53.	Кто заботится о нашем здоровье. Закаливание организма.	1
54.	Игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами». Правила игр. Проведение игр.	1
<b>Я и моё ближайшее окружение. Подвижные игры</b>		<b>8 часов</b>
55.	Школа и моё настроение..	1
56.	Игры «Бой петухов», «Выталкивание спиной». Правила игр. Проведение игр.	1
57.	Почему некоторые привычки бывают вредными	1
58.	Игры «Удочка с приседанием», «Удочка с прыжками». Правила игр. Проведение игр.	1
59.	Злой волшебник – табак. Коллективная работа «Мы говорим - нет курению»	1
60.	Игра «Пионербол». Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.	1
61.	Злой волшебник – алкоголь.	1
62.	Игра «Пионербол». Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.	1
<b>Вот и стали мы на год взрослей. Подвижные игры</b>		<b>6 часов</b>
63.	Я и опасность. Опасности летнего периода. Первая доврачебная помощь в летний период.	1
64.	Игры «Пустое место», «Часовые и разведчики». Правила игр. Проведение игр.	1
65.	Игра «Мой горизонт»	1
66.	Спортивный праздник. Игры, эстафеты.	1
67.	КВН «Гордо реет флаг здоровья»	1
68.	Защита проектов.	1
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>