

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Тамбовской области**

**Комитет образования администрации города Тамбова**

**Тамбовской области**

**МАОУ СОШ №4 г. Тамбова**

**РАССМОТРЕНА**  
Методическим  
объединением  
Руководитель МО  
З.А.Репина  
Протокол №1  
от «28» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
Педагогическим  
советом  
Протокол №1  
от «31» 08.2023



**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МАОУ СОШ №4  
№ 177-д  
от «01» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**«Здоровейка»**

**для обучающихся 1-х общеобразовательных классов**

г. Тамбов 2023

## **Содержание**

Пояснительная записка

Общая характеристика курса

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

Учебно-методическое обеспечение курса

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Основной образовательной программы МАОУ СОШ №4

### **1.1 Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

При введении обучения с использованием дистанционных технологий школа переходит на единую цифровую площадку (созданную школой), которая позволит проводить занятия синхронно и асинхронно. Будут использоваться следующие возможности для введения и отработки нового учебного материала: презентации, видеоуроки, тесты, гугл-формы, социальные сети.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

**Цели** конкретизированы следующими **задачами**:

*1. Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

*2. Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе, что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игры, беседы, тесты и анкетирование, викторины, круглые столы, КВН, конкурсы рисунков, решение ситуационных задач, театрализованные представления.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной

культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **1. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-х классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи; как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания; кулинарные традиции современности и прошлого;

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

*Виды деятельности:* решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

- «**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.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на **двух основных уровнях**: первый - **информативный**, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — **поведенческий**, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя следующие разделы:

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

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**3.1 Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.



**3.2 Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебную 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 и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты** программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы с своим здоровьем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- знать о вреде, связанным с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **3. Тематическое планирование**

**1 класс «Если хочешь быть здоров»**

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и Дисциплин	Всего, Час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	3	КВН
2	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	6	3	3	Интерактивная игра
4	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Разговор о правильном питании, конкурс
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Беседа-диспут
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Деловая игра
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>					
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			
2	По стране Здоровейке	1			
3	В гостях у Мойдодыра	1			
4	Я хозяин своего здоровья	1			
<b>Питание и здоровье</b>					
5	Правильное питание –	1			

	залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь				
6	Культура питания. Этикет	1			
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1			
8	«Что даёт нам море»	1			
9	Светофор здорового питания	1			
<b>Моё здоровье в моих руках</b>					
10	Сон и его значение для здоровья человека	1			
11	Закаливание в домашних условиях. День здоровья*	1			
12	«Будьте здоровы». Иммунитет	1			
13	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			
14	Спорт в жизни ребёнка.	1			
15	Слагаемые здоровья	1			
<b>Я в школе и дома</b>					
16	Я в школе и дома	1			
17	Почему устают глаза?	1			
18	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1			
19	Шалости и травмы	1			
20	«Я сажусь за уроки» Переутомление и Утомление	1			
21	Умники и умницы	1			
<b>Чтобы забыть про докторов</b>					
22	Какие витамины мы знаем ?	1			
23	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1			
24	День здоровья* «Самый здоровый класс»	1			

25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>					
26	Мир эмоций и чувств	1			
27	Вредные привычки	1			
28	Веснянка»	1			
29	В мире интересного	1			
<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>					
30	Я и опасность.	1			
31	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы	1			
32	Первая помощь при отравлении	1			
33	Наши успехи и достижения	1			

#### **5. Материально-техническая база:**

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

##### **1. Учебные пособия**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- аптечки первой помощи;
- учебный мультфильм по первой помощи.

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

#### **6. Учебно-методический комплекс**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

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

## Тематическое планирование

### 1 класс «Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и Дисциплин	Всего, Час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	3	КВН
2	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	6	3	3	Интерактивная игра
4	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Разговор о правильном питании, конкурс
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Беседа-диспут
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Деловая игра
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	



**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**

**1 класс «Если хочешь быть здоров»**

**Физкультурно-оздоровительное направление**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>					
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			
2	По стране Здоровейке	1			
3	В гостях у Мойдодыра	1			
4	Я хозяин своего здоровья	1			
<b>Питание и здоровье</b>					
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1			
6	Культура питания. Этикет	1			
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1			
8	«Что даёт нам море»	1			
9	Светофор здорового питания	1			
<b>Моё здоровье в моих руках</b>					
10	Сон и его значение для здоровья человека	1			
11	Закаливание в домашних условиях. День здоровья*	1			
12	«Будьте здоровы». Иммунитет	1			
13	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			
14	Спорт в жизни ребёнка.	1			
15	Слагаемые здоровья	1			
<b>Я в школе и дома</b>					
16	Я в школе и дома	1			
17	Почему устают глаза?	1			
18	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1			

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**

**1 класс «Если хочешь быть здоров»**

**Физкультурно-оздоровительное направление**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Примечание</b>
<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>					
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			
2	По стране Здоровейке	1			
3	В гостях у Мойдодыра	1			
4	Я хозяин своего здоровья	1			
<b>Питание и здоровье</b>					
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1			
6	Культура питания. Этикет	1			
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1			
8	«Что даёт нам море»	1			
9	Светофор здорового питания	1			
<b>Моё здоровье в моих руках</b>					
10	Сон и его значение для здоровья человека	1			
11	Закаливание в домашних условиях. День здоровья*	1			
12	«Будьте здоровы». Иммунитет	1			
13	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			
14	Спорт в жизни ребёнка.	1			
15	Слагаемые здоровья	1			
<b>Я в школе и дома</b>					
16	Я в школе и дома	1			
17	Почему устают глаза?	1			
18	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1			

19	Шалости и травмы	1			
20	«Я сажусь за уроки» Переутомление и Утомление	1			
21	Умники и умницы	1			
<b>Чтобы забыть про докторов</b>					
22	Какие витамины мы знаем ?	1			
23	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1			
24	День здоровья* «Самый здоровый класс»	1			
25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>					
26	Мир эмоций и чувств	1			
27	Вредные привычки	1			
28	Веснянка»	1			
29	В мире интересного	1			
<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>					
30	Я и опасность.	1			
31	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы	1			
32	Первая помощь при отравлении	1			
33	Наши успехи и достижения	1			