


Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
МКУ УО ГО Богданович
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:
зам. дир по ВР
 Н.Г.Бобошина/
«31» августа 2023г.



Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Цветок здоровья»
для 1 класса
на 2023-2024 учебный год

Составил:
Шадрина Дорина Валерьевна,
Учитель начальных классов

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» составлена на 4 года обучения:

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 школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе»

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?
Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. Настроение в школе и после школы.

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

2 класс

Тема 1. Почему мы боеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

Тема 3. Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья

3 класс

Тема 1. Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Тема 2. Личная гигиена. Как нужно одеваться?

Тема 3. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Тема 4. «Остров здоровья»

4 класс

Тема 2. Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3. Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4. Как познать себя? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.

Раздел 2. Питание и здоровье

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

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. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 5. «Светофор здоровья»

2 класс

Тема 1. Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 2. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Культура питания. Этикет.

Тема 5. Светофор здорового питания

3 класс

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»

4 класс

Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

Тема 2. Помоги себе сам. Волевое поведение

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

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

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

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

Тема 3. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

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

Тема 5. Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

Тема 6. День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух (Викторина)

2 класс

Тема 1. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

Тема 2. Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

Тема 3. Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

Тема 4. Спортивный праздник «Кузнечики»

Тема 5. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 6. Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 7 Слагаемые здоровья

3 класс

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3. Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу.

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5. Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6. Экскурсия

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках»

4 класс

Тема 1. Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3. Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

Тема 4. «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество

Тема 5. «Умей сказать НЕТ»

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома

1 класс

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

Тема 3. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

Тема 4. Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

Тема 5. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.

Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим

2 класс

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

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

Тема 6. Умники и умницы

3 класс

Тема 1. Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам» (Организация досуга)

Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4. Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом?
Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема 5. Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Тема 6. « Спасатели, вперёд!» Игра.

4 класс

Тема 1. «Мы – одна семья»

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

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час. Игра - викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

1 класс

Тема 1. Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

Тема 3. Экскурсия

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

2 класс

Тема 1 «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков).

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4. Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»

3 класс

Тема 1. Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

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

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс

Тема 1. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

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

Тема 3. Библиотечный урок «Пути оздоровления»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

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

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

Тема 2. «Твой звёздный час» (мини - спартакиада)

Тема 3 Я б в спасатели пошел” ролевая игра

2 класс

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?

Тема 3. Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема 4. «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Научно –практическая конференция

3 класс

Тема 1. Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

Тема 3. «Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

Тема 4. В мире интересного. Экскурсия

4 класс

Тема 1. Размышление о жизненном опыте.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс

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.

2 класс

Тема 1. Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

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

Тема 3. Как помочь себе при тепловом ударе?

Тема 4. Наши успехи и достижения.

3 класс

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

Тема 4. Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»

4 класс

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Хочу всё знать» презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теоретических	практических
1 класс			
1	Введение «Вот мы и в школе»	2	2
2	Питание и здоровье	2	3
3	Моё здоровье в моих руках	3	4
4	Я в школе и дома	2	4
5	Чтоб забыть про докторов	1	3
6	Я и моё ближайшее окружение	1	2
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	1	3
	Итого:	33 ч	
2 класс			
1	Введение «Вот мы и в школе»	1	3
2	Питание и здоровье	2	3
3	Моё здоровье в моих руках	2	5
4	Я в школе и дома	2	4
5	Чтоб забыть про докторов	1	2
6	Я и моё ближайшее окружение	1	2
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	1	3
	Итого:	34 ч	
3 класс			
1	Введение «Вот мы и в школе»	2	2
2	Питание и здоровье	2	3
3	Моё здоровье в моих руках	3	4
4	Я в школе и дома	2	4
5	Чтоб забыть про докторов	2	2
6	Я и моё ближайшее окружение	1	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	1	2
	Итого:	34 ч	
4 класс			
1	Введение «Вот мы и в школе»	2	2
2	Питание и здоровье	2	3
3	Моё здоровье в моих руках	3	4
4	Я в школе и дома	2	4
5	Чтоб забыть про докторов	1	3
6	Я и моё ближайшее окружение	1	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	2
	Итого:	34 ч	

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимать и принимать задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы;

Коммуникативные:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

3. Тематическое планирование 1 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
Введение «Вот мы и в школе»				
1	Дорога к доброму здоровью	1	Игра - путешествие	https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	Подвижные игры	
3	Настроение в школе и после школы.	1	Тренинг, игры	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	Праздник	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/06/sportivnaya-solyanka-stsenarii-sportivnyh
Питание и здоровье				
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	Занятие	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
6	Культура питания. Приглашаем к	1	Ролевые игры	

	чаю.			
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр.	1	Театр	
8	Здоровая пища для всей семьи.	1	Экскурсия игра-квест	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/sportivno-ighrovaiaprogrammavasprighlashaietsportlandiia
9	«Светофор здоровья»	1	Игра- путешествие	
Моё здоровье в моих руках				
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Соревнования	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/sportivno-ighrovaiaprogrammavasprighlashaietsportlandiia
11	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	Интерактивна я игра	
12	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	Спортивные игры	https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	Экскурсия Прогулка	
14	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1	Подвижные игры	
15	День здоровья. «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	1	Веселые старты	https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivno-ighrovoi-programmy-viesiolyi.html
16	В здоровом теле - здоровый дух	1	Подвижные игры	https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
Я в школе и дома				
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Игра- путешествие	https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
18	Забота о глазах.	1	Интерактивна	

	Глаза – главные помощники человека. Физкультминутка и для формирования и развития мышц глаз.		я игра	
19	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1	Подвижные игры	
20	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1	Беседа викторина	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2022/12/13/kvest-igra-sekrety-zdorovya
21	Уход за руками и ногами. Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	Занятие	https://multiurok.ru/files/kvest-igra-byt-zdorovym-zdorovo.html
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	Спортивные игры	
Чтоб забыть про докторов				
23	«Хочу остаться здоровым»	1	Подвижные игры	
24	«Я выбираю здоровье!» Встреча с инспектором ГИБДД	1	Игра-путешествие	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2022/12/13/kvest-igra-sekrety-zdorovya
25	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия Прогулка	
26	«Как сохранять и укреплять свое	1	Спортивные игры	

	здоровье»			
Я и моё ближайшее окружение				
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	Занятие Интерактивная игра	https://rosuchebnik.ru/material/kvest-igra-zdorove-v-nashikh-rukakh-6074/
28	«Твой звёздный час»	1	Игра-путешествие	
29	«Я бы в спасатели пошел»	1	Беседа викторина	http://dou333.ucoz.com/muzulloeve_sbornik_besed_po_for_mirovaniyu_zdorovog.pdf
«Вот и стали мы на год взрослей»				
30	Опасности летом	1	Игра-путешествие	
31	Первая доврачебная помощь	1	Ролевые игры	
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка»	1	Театр	
33	Чему мы научились за год	1	Беседа викторина	http://dou333.ucoz.com/muzulloeve_sbornik_besed_po_for_mirovaniyu_zdorovog.pdf

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
Введение «Вот мы и в школе»				
1	Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.	1	Занятие Интерактивная игра	
2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1	Игра-путешествие	
3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и	1	Беседа викторина	

	литературных ситуаций.			
4	Я хозяин своего здоровья	1	Ролевые игры	
Питание и здоровье				
5	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам»	1	Игра-путешествие	
6	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам»	1	Ролевые игры	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Театр	
8	Культура питания. Этикет.	1	Ролевые игры	
9	Светофор здорового питания	1	Игра-путешествие	
Моё здоровье в моих руках				
10	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1	Подвижные игры	
11	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1	Игра-путешествие	
12	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1	Экскурсия Прогулка	
13	Спортивный праздник «Кузнечики»	1	Спортивные игры	
14	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам»	1	Ролевые игры	
15	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам»	1	Беседа викторина	
16	Слагаемые здоровья	1	Спортивные игры	
Я в школе и дома				
17	Я и мои одноклассники	1	Экскурсия Прогулка	

18	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1	Игра-путешествие	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Спортивные игры	
20	Шалости и травмы	1	Игра-путешествие	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Беседа викторина	
22	Умники и умницы	1	Спортивные игры	
Чтоб забыть про докторов				
23	«А вы знаете?» Встреча со спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	Игра-путешествие	
24	«Мы за здоровый образ жизни». Выставка рисунков	1	Беседа викторина	
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	Спортивные игры	
26	Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2020»	1	Экскурсия Прогулка	
Я и моё ближайшее окружение				
27	Мир эмоций и чувств.	1	Игра-путешествие	
28	Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1	Беседа викторина	
29	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1	Спортивные игры	
30	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1	Экскурсия Прогулка	
«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	Игра-путешествие	

32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	Беседа викторина	
33	Как помочь себе при тепловом ударе?	1	Спортивные игры	
34	Наши успехи и достижения	1	Экскурсия Прогулка	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
Введение «Вот мы и в школе»				
1	Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	Игра-путешествие	
2	Личная гигиена. Как нужно одеваться?	1	Беседа викторина	
3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	Спортивные игры	
4	«Остров здоровья»	1	Подвижные игры	
Питание и здоровье				
5	Игра «Смак»	1	Игра-путешествие	
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1	Беседа викторина	
7	Вредные микробы	1	Спортивные игры	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Экскурсия Прогулка	
9	«Чудесный сундучок»	1	Ролевые игры	
Моё здоровье в моих руках				
10	Труд и здоровье	1	Экскурсия Прогулка	
11	Мои спортивные достижения	1	Спортивные игры	
12	«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную школу.	1	Ролевые игры	

13	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Подвижные игры.	1	Подвижные игры	
14	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	Ролевые игры	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия Прогулка	
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	Спортивные игры	
Я в школе и дома				
17	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	1	Подвижные игры	
18	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»	1	Спортивные игры	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	Театр	
20	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом?	1	Игра-путешествие	
21	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?	1	Экскурсия Прогулка	
22	«Спасатели, вперёд!»	1		
Чтоб забыть про докторов				
23	«Наши маленькие секреты».	1	Беседа викторина	
24	Движение это жизнь. «Весёлые старты»	1	Веселые старты	
25	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше»	1	Подвижные игры	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	Беседа викторина	
Я и моё ближайшее окружение				
27	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха.	1	Игра-путешествие	
28	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай	1	Беседа викторина	

	поговорим»			
29	«Друзья спорта». Агитбригада	1	Веселые старты	
30	В мире интересного. Экскурсия	1	Подвижные игры	
«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность.	1	Игра-путешествие	
32	Лесная аптека на службе человека	1	Беседа викторина	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Веселые старты	
34	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1	Подвижные игры	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
Введение «Вот мы и в школе»				
1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1	Игра-путешествие	
2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	1	Беседа викторина	
3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1	Веселые старты	
4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1	Ролевые игры	
Питание и здоровье				
5	Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.	1	Игра-путешествие	
6	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	Беседа викторина	

7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Веселые старты	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Подвижные игры	
9	«Богатырская силушка»	1	Ролевые игры	
Моё здоровье в моих руках				
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1	Беседа викторина	
11	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1	Веселые старты	
12	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1	Подвижные игры Тренинг	
13	«Мы за здоровый образ жизни»	1	Ролевые игры	
14	«Умей сказать НЕТ»	1	Театр	
15	Отдых для здоровья.	1	Веселые старты	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Подвижные игры	
Я в школе и дома				
17	«Мы – одна семья»	1	Беседа викторина	
18	«Класс не улица ребята, И запомнить это надо!»	1	Веселые старты	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	Подвижные игры Тренинг	
20	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1	Ролевые игры	
21	Мода и школьные будни	1	Театр	
22	Делу время, потехе час.	1	Веселые старты	
Чтоб забыть про докторов				
23	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься»	1	Беседа викторина	
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1	Веселые старты	
25	Библиотечный час «Пути оздоровления»	1	Подвижные игры	

			Тренинг	
26	«Разговор о правильном питании»	1	Ролевые игры	
Я и моё ближайшее окружение				
27	Размышление о жизненном опыте	1	Веселые старты	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	Подвижные игры	
29	Школа и моё настроение	1	Беседа викторина	
30	В мире интересного.	1	Ролевые игры	
«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасности.	1	Квест – игра	
32	Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	Соревнования	
33	Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха.	1	Беседа викторина	
34	«Хочу всё знать!»	1	Ролевые игры	