

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №46  
с углублённым изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
педагогическим советом,  
протокол  
от 29.08.2023 № 5

СОГЛАСОВАНА  
Советом родителей  
протокол  
от 29.08.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 29.08.2023 № 146  
\_\_\_\_\_ Эйдемиллер М.Н.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Здоровейка».  
срок реализации 4 года.

составители учителя физической культуры:  
Коробейникова Надежда Павловна,  
Коробейников Андрей Викторович  
Мирошниченко Марина Александровна  
Воронова Светлана Станиславовна

Санкт-Петербург

2023

## **Аннотация к программе внеурочной деятельности «Здоровейка»**

Программа внеурочной деятельности по 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, эмоциональному и физическому развитию ребенка. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-оздоровительного и образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения и улучшения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью и потребность в занятиях физической культурой.

Программа «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

**Цель:** Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

### **Пояснительная записка**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Уровень освоения программы** – базовый.

Программа написана на основе нормативно - правовых документов:

#### **Обновленные ФГОС НОО, ФГОС ООО**

- 1) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от **31.05.2021** № **286** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **начального** общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от **31.05.2021** № **287** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **основного** общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)

#### **Внесение изменений в ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО:**

- 1) Приказ Министерства просвещения РФ № **569** от **18.07.2022** «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт **начального** общего образования» (зарегистрирован 17.08.2022 № 69676)
- 2) Приказ Министерства просвещения РФ № **568** от **18.07.2022** «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт **основного** общего образования» (зарегистрирован 17.08.2022 № 69675)
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ № **732** от **12.08.2022** «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт **среднего** общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 № 413» (зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)
- 4) Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации и ст. 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- 5) Приказ Министерства просвещения от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (Зарегистрирован 02 ноября 2022 года)
- 6) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764).
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763).
- 8) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.01.2023 № 03-68 «Информация о введении федеральных основных общеобразовательных программ».
- 9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2023 № 03-327 «Методические рекомендации по введению федеральных основных общеобразовательных программ».

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью и потребность в занятиях физической культурой.

Программа «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

В ходе изучения основных разделов программы «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- выполнять разнообразные комплексы физических упражнений, направленные на развитие основных двигательных качеств.
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

## Основные формы работы:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, вопросы и ответы оздоровительные минутки, подвижные игры комплекс упражнений, общение с природой и др.

Занятия по программе Здоровейка:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;
- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

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

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 год «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.

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.

### **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.

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.

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 учебник, 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 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.

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

### **Прогнозируемые результаты**

#### К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

#### К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

#### К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### «Здоровейка»

#### 1 класс

#### «Первые шаги к здоровью»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

*«Первые шаги к здоровью»*

**Цель:**

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	Дорога к доброму здоровью. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и на площадке	1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Комплекс утренней зарядки	1
1.3	Учимся - играя	1
1.4	Веселая переменка. Знакомство с играми , подходящими для подвижной перемены	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Подвижная игра «Вирусы и витаминки»	1
2.2	Как и чем мы питаемся. Эстафета «Посадка и сбор урожая»	1
2.3	Красный, жёлтый, зелёный. Полезные и вредные продукты. Подвижная «Игра светофор»	1
2.4	Эстафеты с раскладкой и сбором мелкого инвентаря.	
2.5	Эстафеты с раскладкой и сбором овощей и фруктов.	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Круговая тренировка с элементами режима дня.	1
3.2	Учимся выполнять спортивную зарядку. Комплекс УГГ (Повторение)	1
3.3	Общая физическая подготовка – развитие гибкости. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1
3.4	Общая физическая подготовка – развитие ловкости. Эстафета ловкие обезьянки.	1

3.5	Как обезопасить свою жизнь – правила безопасного поведения дома, на улице, в школе. Подвижная игра «Светофор»	1
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». Подвижные игры на улице	1
3.7	Общая физическая подготовка – развитие силы. Комплекс упражнений «Мы силачи!»	1
IV	<b><i>В здоровом теле – здоровый дух</i></b>	6
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья. Эстафета «Одень лыжника»	1
4.2	Зрение – это сила. Комплекс упражнений для глаз.	1
4.3	Осанка – это красиво. Комплекс упражнений для формирования мышечного корсета.	1
4.4	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Подвижные игры на свежем воздухе.	1
4.5	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	«Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть красивым – бегай» - Аристотель. Подвижные игры с бегом враспынную (Пятнашки)	1
5.2	Вкусные и полезные вкусности. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
5.3	Линейные эстафеты с бегом.	1
5.4	Челночный бег, подвижные игры с перебежками.	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3
6.1	«Папа, мама, я – спортивная семья» - спортивный праздник.	1
6.2	Подвижные игры с лазаниями и перелезаниями.	1
6.3	“Я б в спасатели пошел”. Подвижные игры с элементами равновесия.	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	«Кто на свете всех сильнее» - соревнования по подтягиванию и отжиманиям	1
7.2	«Самый быстрый» - соревнования по бегу на 30 метров	1
7.3	«Меткий стрелок» - соревнования по метанию в цель	1
7.4	Спортивный праздник – «Юные олимпийцы»	1
	Итого:	33

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### «Здоровейка»

#### 2 класс

#### «Если хочешь быть здоров»

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34



2 класс

**«Если хочешь быть здоров»**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале и на площадке. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.2	По стране «Здоровейка», что мы знаем о ЗОЖ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.3	В гостях у Мойдодыра. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.4	Я хозяин своего здоровья. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Подвижные игры на свежем воздухе.	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья. Игра-эстафета «Собираем овощи и фрукты»	1
2.2	Культура питания. Эстафета «Посадка и сбор урожая». Подвижная игра «Съедобное – не съедобное»	1
2.3	Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Съедобное – не съедобное»	1
2.4	«Что даёт нам море». Подвижная игра «Море волнуется».	
2.5	Эстафета «Светофор здорового питания».	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека. Подвижная игра «Совушка».	1
3.2	Закаливание в домашних условиях. Движение по «тропе здоровья»	1
3.3	<u>День здоровья</u> «В здоровом теле – здоровый дух»	1
3.4	Иммунитет. Подвижная игра «Вирусы и витаминки»	1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Комплекс утренней зарядки	1

3.6	Спорт в нашей жизни. Комплекс упражнений для развития силы.	1
3.7	Слагаемые здоровья. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	Я и мои одноклассники. Игры для подвижной перемены.	1
4.2	Почему устают глаза? Гимнастика для глаз	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Комплекс упражнений для формирования мышечного корсета.	1
4.4	Шалости и травмы. Правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Комплекс физкульт минутки.	1
4.6	Комплекс упражнений для развития быстроты. Подвижные игры с бегом.	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	«Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть красивым – бегай» - Аристотель. Игровое задание «Кросс в лесу»	1
5.2	Как защитить себя от болезни. Подвижные игры и эстафеты.	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый спортивный класс»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Подвижные игры и эстафеты	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1	Мир эмоций и чувств. Подвижная игра «Народный мяч»	1
6.2	Вредные привычки. Подвижные игры с мячами	1
6.3	Я и моя команда. Подвижная игра «Пятнашки парами»	1
6.4	В мире интересного. Подвижная игра «Зеркальные пятнашки»	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	Я и опасность. Игровое задание «Безопасный самокат».	1
7.2	Чем и как можно отравиться. Игра «Съедобное – не съедобное»	1
7.3	Наши успехи и достижения. Соревнования по челночному бегу.	1
	Наши успехи и достижения. Соревнования «Веселые старты»	1
	Итого:	34

**Учебный план  
«Здоровейка»  
3 класс**

**«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов (34 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### «Здоровейка»

#### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?». Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале и на площадке.	1
1.2	Личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.3	В гостях у Мойдодыра. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
1.4	«Остров здоровья». Медленный бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Режим питания. Преодоление полосы препятствий с прыжками и метанием.	1
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Преодоление полосы препятствий с прыжками, метанием и перелезанием.	1
2.3	Вредные микробы. Круговая эстафета.	1
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игровое задание «Накрой на стол»	1
2.5	«Чудесный сундучок». Игровое задание – фрукты и овощи.	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Труд и здоровье Комплекс упражнений в парах.	1

3.2	Наш мозг и его волшебные действия. Комплекс упражнений на развитие координации движения. Игровое задание «Переправа»	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым». Эстафеты с перебежками (Встречные эстафеты)	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1

3.5	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Полоса препятствий с элементами лазания.	1
3.6	«Природа – источник здоровья». Круговая тренировка на развитие ловкости.	1
3.7	«Моё здоровье в моих руках». Игровое задание на развитие чувства равновесия.	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	1
4.2	Гигиена правильной осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	1
4.3	«Доброречие». Подвижная игра «Отгадай чей голосок». Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
4.4	Конкурс упражнений «Осанка – залог здоровья». Подвижная игра «Статуи»	1
4.5	«Бесценный дар - зрение». Комплекс упражнений для глаз. Подвижная игра «кто точнее бросит?»	1
4.6	«Спасатели, вперёд!». Подвижная игра «Пожарные на учении», эстафета «Переправа».	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	Движение это жизнь. Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижная игра «Перестрелка».	1
	Движение это жизнь. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «Колдуны».	1
5.2	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше». Соревнования «К стартам готов!»	1
5.3	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Подвижные игры и эстафеты с раскладкой и сбором мелкого инвентаря.	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1	Мир моих увлечений. Подвижная игра «Длинная цепь»	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика. Подвижная игра «Русская лапта»	1
6.3	Наши эмоции и управление ими. Подвижная игра «Русская лапта».	1
6.4	В мире интересного. Подвижные игры народов мира.	1

VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
7.1	Я и опасность. Игровое задание «Безопасный велосипед».	1
7.2	Лесная аптека на службе человека. Подвижные игры «Съедобное не съедобное» и «Белки на дереве»	1
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.4	Чему мы научились и чего достигли. Соревнования по общей физической подготовке «Мы готовы к ГТО»	1
	Итого:	34

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### «Здоровейка»

#### 4 класс

#### *«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
	Итого:	34

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**«Здоровейка»**  
**4 класс**

*«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни». Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале и на площадке. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.2	Правила личной гигиены. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе. Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности.	1
1.3	Физическая активность и здоровье. Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе. Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности	1
1.4	Я и мои друзья. Подвижные игры с «выручалками». Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Пионербол».	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Пионербол»	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1

2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания. Броски и ловля мяча во встречных колоннах. Игра «Пионербол»	1
2.5	«Богатырская силушка». Конкурс перетягивания каната, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук.	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Домашняя аптечка. Подвижная игра «Народный мяч»	1
3.2	«Мы за здоровый образ жизни». Подвижная игра «Народный мяч» с выручалками.	1
3.3	«Сколько стоит твоё здоровье». Соревнование «Народный мяч».	1
3.4	«Береги зрение с молодую». Комплекс упражнений для глаз.	1
3.5	Как избежать искривления позвоночника. Комплекс упражнений на формирование мышечного корсета.	1
3.6	Отдых для здоровья. Комплекс упражнений для физкультминуток. Игры для подвижных перемен.	1
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Игровые задания с элементами баскетбола.	1
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!». Игровые задания с элементами баскетбола.	1
4.3	Учимся играя. Подвижная игра «Мяч капитану». Комплекс упражнений «Школа мяча»	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе? Эстафеты с элементами баскетбола. Комплекс упражнений «Школа мяча»	1
4.5	Мода и школьные будни. Комплекс упражнений со скакалками. Прыжки со скакалками индивидуально и в парах	1
4.6	Делу время , потехе час. Прыжки с длинной скакалкой «Скиппинг». Комплекс упражнений со скакалками.	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Подвижная игра «Удочка». Эстафета «Скакалка под ногами».	1
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни». Соревнования «Веселые старты».	1
5.3	Движение это жизнь. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра «Перестрелка».	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Круговая эстафета.	1

VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1	Размышление о дружбе. Игра «Караси и щуки»	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика. Игра «Народный мяч» с выручалками	1
6.3	Школа и моё настроение. Соревнование по пионерболу.	1
6.4	В мире интересного. Соревнования «К стартам готов!»	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	Я и опасность. Игровое задание «Мои безопасные ролики».	1
7.2	Игра по станциям «Сильные, ловкие и смелые!»	1
7.3	Гордо реет флаг здоровья. Соревнования по метанию мяча в цель.	1
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Подвижные игры на свежем воздухе	1
	Итого:	34

### Литература

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 учебно-воспитательного 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.

### Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmunities>. Aspx.
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>

5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.