

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с.Новый-Замай-Юрт»  
(МБОУ «ООШ с.Новый-Замай-Юрт»)**

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Час здоровья»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Час здоровья»  
(1-4 класс)**



2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению разработана в соответствии с требованиями:

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

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «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;

Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ – 1290/03

Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций Чеченской Республики ГБУ ДПО «ИРО ЧР» от 28.04.2023 г.

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;

### **Общая характеристика программы:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» 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. 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. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа «Час здоровья» 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;

## **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.

### **Место программы в учебном плане:**

Программа рассчитана на 136 часов для обучающихся 1-4 классов: 1 класс – 33 ч. по 1 занятию в неделю, 2-4 классы по 34 ч. по 1 занятию в неделю.

### **Содержание программы «Час здоровья»**

#### **Игры на взаимодействие между учащимися**

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

#### **Игры на развитие двигательных качеств**

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

#### **«Вот мы и в школе»**

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

#### **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.

#### **Я в школе и дома**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона,

направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

### **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.

### **Игры с элементами спортивных игр:**

#### **Легкая атлетика**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

#### **Ритмическая гимнастика**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

#### **Подвижные игры**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

### **Чтоб забыть про докторов**

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

## **1 класс (33 занятия)**

Игры на взаимодействие между учащимися и на развитие двигательных качеств

### **«Вот мы и в школе»**

Дорога к доброму здоровью

Здоровье в порядке- спасибо зарядке

В гостях у Мойдодыра

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

### **Питание и здоровье**

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю

«Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Как и чем мы питаемся

Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

### **Моё здоровье в моих руках**

Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Как обезопасить свою жизнь

День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

## **Я в школе и дома**

Зрение – это сила

Осанка – это красиво

Весёлые перемены

Здоровье и домашние задания

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

Чтоб забыть про докторов

Хочу остаться здоровым

Вкусные и полезные вкусности

День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

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

## **Я и моё ближайшее окружение**

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

Вредные и полезные привычки.

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

**2 класс**

«Вот мы и в школе» (6ч)

Что мы знаем о ЗОЖ .Что мы знаем о здоровом питании

По стране Здоровейки. По стране витаминов В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья. Иммунитет. Здоровые зубы.

Питание и здоровье (6ч)

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

Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю здоровое питание »

«Что даёт нам море». Светофор здорового питания

Моё здоровье в моих руках (8 ч)

Сон и его значение для здоровья человека. Какие сны мы видим

День здоровья «Будьте здоровы» Как питаться правильно?

“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Спорт в жизни ребёнка. Спортсмены. Слагаемые здоровья. Чистота-залог здоровья.

Я в школе и дома (6ч)

Я и мои одноклассники. Мы в классе, на перемене. Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз. Будьте осторожны. Шалости и травмы. «Я

сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Игра «Что мы знаем о здоровом образе жизни»

Чтоб забыть про докторов (8ч)

Как защитить себя от болезни . День здоровья «Самый здоровый класс»

«Доктор, помогите мне...» «Разговор о правильном питании» Мир эмоций и

чувств. «Мы за чистоту!». Вредные привычки

Я и опасность.

Наши успехи и достижения. Итоговое занятие

**3 класс**

«Вот мы и в школе» (4ч)

«Здоровый образ жизни, что это?» .Личная гигиена .В гостях у Мойдодыра

«Остров здоровья»

Питание и здоровье (3ч)

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.  
Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить  
Моё здоровье в моих руках (6ч)  
Труд и здоровье . Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.  
“Как сохранять и укреплять свое здоровье”. «Природа – источник здоровья»  
Я в школе и дома (4 ч)  
Мой внешний вид – залог здоровья. «Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Игры с элементами легкой атлетики, подвижные игры (17ч)  
«Метатели». «У ребят порядок строгий» . «Прыгающие воробушки»  
«Лабиринт». «Прыжки по полосам». «Играй, играй, мяч не теряй»  
Прыжки в длину и высоту с прямого разбега  
Игры на внимание и быстроту «Веселые старты» Игры на развитие восприятия.  
«Моё здоровье в моих руках» . Игры на развитие памяти. Игра «Не уступлю горку!» «Веселые старты». Игры на свежем воздухе

#### 4 класс

«Вот мы и в школе» (3ч)  
«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены .Физическая активность и здоровье  
Питание и здоровье (6 ч)  
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. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи  
Моё здоровье в моих руках (6 ч)  
Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни» .«Береги зрение с молодую».  
Как избежать искривления позвоночника  
Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье  
Я в школе и дома (4ч)  
«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  
«Класс не улица ребята и запомнить это надо!». «Спеши делать добро».  
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  
Я и моё ближайшее окружение (11ч)  
Вредные привычки и их профилактика В мире интересного. Я и опасность.  
«Моё отношение к здоровью и здоровому образу жизни»  
«Учимся учиться, не забывая бережно к здоровью относиться!»  
« Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь!»  
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»  
« Айболит у нас в гостях» Светофор здорового питания. Как питаться правильно? «Мы за ЗОЖ». Мы в классе, на перемене. Почему устают глаза?  
Личная гигиена. Мой распорядок дня  
Игры с элементами легкой атлетики, подвижные игры (3ч)  
Игра «К своим флажкам», «Метатели» Игры с прыжками и бегом  
Игры на развитие восприятия. Игры на развитие памяти.

#### Темы экскурсий

«Сезонные изменения и как их принимает человек»

«Природа – источник здоровья»  
«У природы нет плохой погоды»

## Планируемые результаты

### 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.

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.

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;
- находить выход из ситуаций, связанных 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.

### К концу 1 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>✓ формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>✓ понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>✓ демонстрировать уровень физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>✓ знать различные виды игр;</li> <li>✓ выполнять правила игры.</li> </ul>

### К концу 2 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ определять уровень развития физических качеств;</li> <li>✓ договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</li> <li>✓ проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Управлять своими эмоциями;</li> <li>✓ Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</li> <li>✓ Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</li> <li>✓ Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</li> </ul>

### К концу 3 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li> <li>✓ взаимодействовать с одноклассниками и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>✓ Управлять своими эмоциями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>✓ Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>✓ Владеть различными формами игровой деятельности.</li> </ul>



сверстниками в процессе занятий подвижными играми;		
--	--	--

### К концу 4 класса:

✓ Личностные результаты	✓ Метапредметные результаты	✓ Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>✓ Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>✓ Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>✓ Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>✓ Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>✓ Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>✓ играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li> <li>✓ самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>✓ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>

### Критерии оценки знаний, умений и навыков

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	
класс	1		
<b>Игры на взаимодействие между учащимися (8ч)</b>			
1	Игра «Давай знакомиться»	1	Игра, беседа

2	Игра «Водяной»	1	Игра, беседа
3	Игра «Мы здоровые ребята»	1	Игра, беседа
4	Игра «Витаминчики»	1	Игра, беседа
5	Игра «Мой день»	1	Игра, беседа
6	Игра «Наши друзья»	1	Игра, беседа
7	Игра «В страну здоровья»	1	Игра, беседа
8	Игра «Мойдодыр»	1	Игра, беседа
<b>Питание и здоровьем (5ч)</b>			
9	Витаминная тарелка на каждый день.	1	викторина
10	«Витамины наши друзья и помощники»	1	Конкурс рисунков
11	Как и чем мы питаемся?	1	беседа
12	Весёлый урок здоровья	1	игра
13	Красный, жёлтый, зелёный	1	Игра, беседа
<b>Моё здоровье в моих руках (7ч)</b>			
14	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	викторина
15	Полезные и вредные продукты.	1	Презентация, опрос
16	Стихотворение «Ручеёк»	1	инсценировка
17	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсия
18	Как обезопасить свою жизнь.	1	викторина
19	День здоровья. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	конкурс рисунков
20	В здоровом теле здоровый дух	1	викторина
<b>Я в школе и дома (5ч)</b>			
20	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа
21	Зрение – это сила	1	беседа
22	Осанка – это красиво	1	беседа
23	Мой режим дня	1	Опрос, беседа
24	Мой сон.	1	беседа
<b>Чтоб забыть про докторов (9ч)</b>			
25	“Хочу остаться здоровым”.	1	беседа

26	Вкусные и полезные вкусоности	1	беседа
27	«Как хорошо здоровым быть»	1	беседа
28	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа
29	Лекарственные растения – замечательное богатство природы	1	беседа
30	Конкурс рисунков «Я за ЗОЖ»	1	конкурс
31	Вредные и полезные привычки	1	беседа
32	Игры по выбору учащихся на свежем воздухе	1	игры
33	Итоговое занятие	1	зачет
<b>класс</b>	<b>2</b>		
<b>Введение «Вот мы и в школе» (6ч)</b>			
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	Беседа, опрос
2	Что мы знаем о здоровом питании	1	Беседа
3	По стране Здоровейки. По стране витаминов	1	конкурс
4	В гостях у Мойдодыра	1	игра
5	Я хозяин своего здоровья. Иммуитет	1	Беседа, опрос
6	Здоровые зубы.	1	Беседа, опрос
<b>Питание и здоровье (6ч)</b>			
7	Правильное питание – залог здоровья.	1	Беседа, опрос
8	Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	викторина
9	Культура питания. Этикет.	1	игра
10	Спектакль «Я выбираю здоровое питание »	1	спектакль
11	«Что даёт нам море»	1	Беседа, опрос
12	Светофор здорового питания	1	Беседа, опрос
<b>Моё здоровье в моих руках (8 ч)</b>			
13	Сон и его значение для здоровья человека	1	Беседа, опрос
14	Какие сны мы видим	1	рисунки
15	День здоровья «Будьте здоровы»	1	конкурс
16	Как питаться правильно?	1	Беседа, опрос
17	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа, опрос
18	Спорт в жизни ребёнка. Спортсмены	1	викторина
19	Слагаемые здоровья	1	Беседа, опрос
20	Чистота-залог здоровья.	1	Беседа, опрос
<b>Я в школе и дома (6ч)</b>			
21	Я и мои одноклассники. Мы в классе, на перемене.	1	Беседа, опрос

22	Почему устают глаза?	1	Беседа, опрос
23	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Беседа, опрос
24	Будьте осторожны. Шалости и травмы	1	Беседа
25	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Беседа
26	Игра «Что мы знаем о здоровом образе жизни»	1	игра
<b>Чтоб забыть про докторов (8ч)</b>			
27	Как защитить себя от болезни	1	Выставка рисунков
28	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	Веселые старты
29	«Доктор, помогите мне...»	1	Спектакль
30	«Разговор о правильном питании» Мир эмоций и чувств.	1	Беседа, опрос
31	«Мы за чистоту!» Вредные привычки	1	Беседа, опрос
32	Я и опасность.	1	Беседа, опрос
33	Наши успехи и достижения	1	Выставка рисунков
34	Итоговое занятие	1	зачет
<b>класс</b>	<b>3</b>		
<b>«Вот мы и в школе» (4ч)</b>			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа, опрос
2	Личная гигиена	1	Беседа, опрос
3	В гостях у Мойдодыра	1	игра
4	«Остров здоровья»	1	игра
<b>Питание и здоровье (3ч)</b>			
5	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	викторина
6	Вредные микробы	1	Беседа, опрос
7	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Беседа, опрос
<b>Моё здоровье в моих руках (6ч)</b>			
8	Труд и здоровье	1	Беседа, опрос
9	Наш мозг и его волшебные действия	1	Беседа, опрос
10	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	конкурс
11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	викторина
12	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	викторина

13	«Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия
<b>Я в школе и дома (4 ч)</b>			
14	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа, опрос
15	«Бесценный дар - зрение».	1	Беседа, опрос
16	Гигиена правильной осанки	1	Беседа, опрос
17	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	1	Беседа
<b>Игры с элементами легкой атлетики, подвижные игры (17ч)</b>			
18	«Метатели»	1	Игра
19	«У ребят порядок строгий»	1	Игра
20	«Прыгающие воробушки»	1	Игра
21	«Лабиринт»	1	Веселые старты
22	«Прыжки по полосам»	1	Игра
23	«Играй, играй, мяч не теряй»	1	Игра
24	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	Игра
25	Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	Игра
26	«Веселые старты»	1	Старт группами Командный бег
27	Игры на развитие восприятия.	1	викторина
28	«Моё здоровье в моих руках»	1	Конкурс рисунков
29	Игры на развитие памяти.	1	КВН
30	Игра «Не уступлю горку!»	1	соревнования
31	«Веселые старты»	1	
32	Игры на свежем воздухе	1	наблюдение
33	Игры на свежем воздухе	1	наблюдение
34	Итоговое занятие	1	зачет
<b>класс</b>	<b>4</b>		
<b>«Вот мы и в школе» (3ч)</b>			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Беседа, опрос
2	Правила личной гигиены	1	Беседа, опрос
3	Физическая активность и здоровье	1	Беседа, опрос
<b>Питание и здоровье (6 ч)</b>			

4	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Беседа
5	Здоровая пища для всей семьи	1	конкурс
6	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Просмотр презентации
7	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Беседа
8	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Беседа, опрос
9	Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа, опрос
<b>Моё здоровье в моих руках (6 ч)</b>			
10	Домашняя аптечка	1	рисунки
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	игра
12	«Береги зрение с молодую».	1	Беседа
13	Как избежать искривления позвоночника	1	Беседа, опрос
14	Отдых для здоровья	1	Беседа, опрос
15	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Беседа, опрос
<b>Я в школе и дома (4ч)</b>			
16	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Беседа, опрос
17	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	Беседа, опрос
18	«Спешите делать добро».	1	Кукольный спектакль
19	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	Беседа, опрос
<b>Я и моё ближайшее окружение (11ч)</b>			
20	Вредные привычки и их профилактика	1	Беседа
21	В мире интересного. Я и опасность.	1	Беседа
22	«Моё отношение к здоровью и здоровому образу жизни»	1	Беседа
23	«Учимся учиться, не забывая бережно к здоровью относиться!»	1	Беседа
24	« Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь!»	1	Беседа
25	«Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»	1	Беседа
26	« Айболит у нас в гостях»	1	Спектакль
27	Светофор здорового питания. Как питаться правильно?	1	конкурс
28	«Мы за ЗОЖ»	1	Конкурс рисунков

29	Мы в классе, на перемене. Почему устают глаза?	1	беседа
30	Личная гигиена. Мой распорядок дня	1	наблюдение
<b>Игры с элементами легкой атлетики, подвижные игры (3ч)</b>			
31	Игра «К своим флажкам», «Метатели»	1	игры
32	Игры с прыжками и бегом	1	игры
33	Игры на развитие восприятия. Игры на развитие памяти.	1	игры
34	Итоговое занятие	1	зачет

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Час здоровья» 1 класс**

№	Тема занятия	кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата	
				П	Ф
<b>Игры на взаимодействие между учащимися (8ч)</b>					
1	Игра «Давай знакомиться»	1	Игра, беседа		
2	Игра «Водяной»	1	Игра, беседа		
3	Игра «Мы здоровые ребята»	1	Игра, беседа		
4	Игра «Витаминчики»	1	Игра, беседа		
5	Игра «Мой день»	1	Игра, беседа		
6	Игра «Наши друзья»	1	Игра, беседа		
7	Игра «В страну здоровья»	1	Игра, беседа		
8	Игра «Мой додырь»	1	Игра, беседа		
<b>Питание и здоровьем (5ч)</b>					
9	Витаминная тарелка на каждый день.	1	викторина		
10	«Витамины наши друзья и помощники»	1	Конкурс рисунков		
11	Как и чем мы питаемся?	1	беседа		
12	Весёлый урок здоровья	1	игра		
13	Красный, жёлтый, зелёный	1	Игра, беседа		
<b>Моё здоровье в моих руках (7ч)</b>					
14	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	викторина		
15	Полезные и вредные продукты.	1	Презентация, опрос		
16	Стихотворение «Ручеёк»	1	инсценировка		
17	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсия		
18	Как обезопасить свою жизнь.	1	викторина		
19	День здоровья. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	конкурс рисунков		
20	В здоровом теле здоровый дух	1	викторина		
<b>Я в школе и дома (5ч)</b>					
20	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа		



21	Зрение – это сила	1	беседа		
22	Осанка – это красиво	1	беседа		
23	Мой режим дня	1	Опрос, беседа		
24	Мой сон.	1	беседа		
<b>Чтоб забыть про докторов (9ч)</b>					
25	“Хочу остаться здоровым”.	1	беседа		
26	Вкусные и полезные вкусности	1	беседа		
27	«Как хорошо здоровым быть»	1	беседа		
28	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа		
29	Лекарственные растения – замечательное богатство природы	1	беседа		
30	Конкурс рисунков «Я за ЗОЖ»	1	конкурс		
31	Вредные и полезные привычки	1	беседа		
32	Игры по выбору учащихся на свежем воздухе	1	игры		
33	Итоговое занятие	1	зачет		

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Час здоровья» 2 класс**

№	Тема занятия	кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата	
				П	Ф
<b>Введение «Вот мы и в школе» (6ч)</b>					
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	Беседа, опрос		
2	Что мы знаем о здоровом питании	1	Беседа		
3	По стране Здоровейки. По стране витаминов	1	конкурс		
4	В гостях у Мойдодыра	1	игра		
5	Я хозяин своего здоровья. Иммунитет	1	Беседа, опрос		
6	Здоровые зубы.	1	Беседа, опрос		
<b>Питание и здоровье (6ч)</b>					
7	Правильное питание – залог здоровья.	1	Беседа, опрос		
8	Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	викторина		
9	Культура питания. Этикет.	1	игра		
10	Спектакль «Я выбираю здоровое питание»	1	спектакль		
11	«Что даёт нам море»	1	Беседа, опрос		
12	Светофор здорового питания	1	Беседа, опрос		
<b>Моё здоровье в моих руках (8 ч)</b>					
13	Сон и его значение для здоровья человека	1	Беседа, опрос		
14	Какие сны мы видим	1	рисунки		
15	День здоровья «Будьте здоровы»	1	конкурс		
16	Как питаться правильно?	1	Беседа, опрос		
17	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа, опрос		
18	Спорт в жизни ребёнка. Спортсмены	1	викторина		
19	Слагаемые здоровья	1	Беседа, опрос		
20	Чистота-залог здоровья.	1	Беседа, опрос		
<b>Я в школе и дома (6ч)</b>					
21	Я и мои одноклассники. Мы в классе, на перемене.	1	Беседа, опрос		
22	Почему устают глаза?	1	Беседа, опрос		
23	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Беседа, опрос		

24	Будьте осторожны. Шалости и травмы	1	Беседа		
25	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Беседа		
26	Игра «Что мы знаем о здоровом образе жизни»	1	игра		
<b>Чтоб забыть про докторов (8ч)</b>					
27	Как защитить себя от болезни	1	Выставка рисунков		
28	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	Веселые старты		
29	«Доктор, помогите мне...»	1	Спектакль		
30	«Разговор о правильном питании» Мир эмоций и чувств.	1	Беседа, опрос		
31	«Мы за чистоту!» Вредные привычки	1	Беседа, опрос		
32	Я и опасность.	1	Беседа, опрос		
33	Наши успехи и достижения	1	Выставка рисунков		
34	Итоговое занятие	1	зачет		

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Час здоровья» 3 класс**

№	Тема занятия	кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата	
				П	Ф
<b>«Вот мы и в школе» (4ч)</b>					
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа, опрос		
2	Личная гигиена	1	Беседа, опрос		
3	В гостях у Мойдодыра	1	игра		
4	«Остров здоровья»	1	игра		
<b>Питание и здоровье (3ч)</b>					
5	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	викторина		
6	Вредные микробы	1	Беседа, опрос		
7	Что такое здоровая пища и как её готовить	1	Беседа, опрос		
<b>Моё здоровье в моих руках (6ч)</b>					
8	Труд и здоровье	1	Беседа, опрос		
9	Наш мозг и его волшебные действия	1	Беседа, опрос		
10	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	конкурс		
11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	викторина		
12	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	викторина		
13	«Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия		
<b>Я в школе и дома (4 ч)</b>					
14	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа, опрос		
15	«Бесценный дар - зрение».	1	Беседа, опрос		
16	Гигиена правильной осанки	1	Беседа, опрос		
17	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1	Беседа		
<b>Игры с элементами легкой атлетики, подвижные игры (17ч)</b>					
18	«Метатели»	1	Игра		
19	«У ребят порядок строгий»	1	Игра		
20	«Прыгающие воробушки»	1	Игра		
21	«Лабиринт»	1	Веселые старты		

22	«Прыжки по полосам»	1	Игра		
23	«Играй, играй, мяч не теряй»	1	Игра		
24	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	Игра		
25	Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	Игра		
26	«Веселые старты»	1	Старт группами Командный бег		
27	Игры на развитие восприятия.	1	викторина		
28	«Моё здоровье в моих руках»	1	Конкурс рисунков		
29	Игры на развитие памяти.	1	КВН		
30	Игра «Не уступлю горку!»	1	соревнования		
31	«Веселые старты»	1			
32	Игры на свежем воздухе	1	наблюдение		
33	Игры на свежем воздухе	1	наблюдение		
34	Итоговое занятие	1	зачет		

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Час здоровья» 4 класс**

№	Тема занятия	кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата	
				П	Ф
<b>«Вот мы и в школе» (3ч)</b>					
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Беседа, опрос		
2	Правила личной гигиены	1	Беседа, опрос		
3	Физическая активность и здоровье	1	Беседа, опрос		
<b>Питание и здоровье (6 ч)</b>					
4	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Беседа		
5	Здоровая пища для всей семьи	1	конкурс		
6	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Просмотр презентации		
7	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Беседа		
8	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Беседа, опрос		
9	Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа, опрос		
<b>Моё здоровье в моих руках (6 ч)</b>					
10	Домашняя аптечка	1	рисунки		
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	игра		
12	«Береги зрение с молодую».	1	Беседа		
13	Как избежать искривления позвоночника	1	Беседа, опрос		
14	Отдых для здоровья	1	Беседа, опрос		
15	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Беседа, опрос		
<b>Я в школе и дома (4ч)</b>					
16	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Беседа, опрос		
17	«Класс не улица ребята и запомнить это»	1	Беседа, опрос		
18	«Спешите делать добро».	1	Кукольный спектакль		
19	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	Беседа, опрос		
<b>Я и моё ближайшее окружение (11ч)</b>					
20	Вредные привычки и их профилактика	1	Беседа		
21	В мире интересного. Я и опасность.	1	Беседа		

22	«Моё отношение к здоровью и здоровому образу жизни»	1	Беседа		
23	«Учимся учиться, не забывая бережно к здоровью относиться!»	1	Беседа		
24	« Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь!»	1	Беседа		
25	«Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»	1	Беседа		
26	« Айболит у нас в гостях»	1	Спектакль		
27	Светофор здорового питания. Как питаться правильно?	1	конкурс		
28	«Мы за ЗОЖ»	1	Конкурс рисунков		
29	Мы в классе, на перемене. Почему устают глаза?	1	беседа		
30	Личная гигиена. Мой распорядок дня	1	наблюдение		
<b>Игры с элементами легкой атлетики, подвижные игры (3ч)</b>					
31	Игра «К своим флажкам», «Метатели»	1	игры		
32	Игры с прыжками и бегом	1	игры		
33	Игры на развитие восприятия. Игры на развитие памяти.	1	игры		
34	Итоговое занятие	1	зачет		

## 1. 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.
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.