

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управление по образованию Администрации Городского округа Одинцово
МБОУ Барвихинская СОШ

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов

_____ О.В.Савченко

Протокол №1
от 27 августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Т.Я.Балашова

27 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Барвихинская СОШ
Е.А.Горчаков

Приказ № 289/1
от 27 августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«МЫ за ЗОЖ!»
для 1-4 классов

Срок реализации: 4 года

Направление: спортивно-оздоровительное

Составители: школьное методическое объединение
учителей начальных классов

Барвиха, 2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегией 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;
- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Барвихинской средней общеобразовательной школы;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Барвихинской СОШ, утвержденной приказом директора №267 О/Д от «01» 07 2025г. Направленность: спортивно-оздоровительная;

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «МЫ за ЗОЖ!».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 - 4 классах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА " МЫ за ЗОЖ "

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч) Подвижные игры (3ч) Доктора природы(2 ч)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "МЫ за ЗОЖ "

2 класс – 34 часа

Введение. Вот мы и в школе (4ч)

Питание и здоровье (5ч)

Моё здоровье в моих руках (7ч)

Я в школе и дома (6ч)

Чтоб забыть про докторов (4ч)

Я и моё ближайшее окружение (4ч)

Вот и стали мы на год взрослей (4ч)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "МЫ за ЗОЖ "

3 класс – 34 часа

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешу делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль

Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "МЫ за ЗОЖ "

4 КЛАСС – 34 часа

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «МЫ за ЗОЖ» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «МЫ за ЗОЖ» 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «МЫ за ЗОЖ» - 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).

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.

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.

1 КЛАСС

На первом году обучения учащиеся *узнают*, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; *учатся* правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «МЫ за ЗОЖ». 1 КЛАСС(33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий
1.	Дружи с водой.	2	Экскурсии
2.	Забота об органах чувств.	4	Игры
3.	Уход за зубами.	3	Практические занятия
4.	Уход за руками и ногами.	1	Воспитательное мероприятие
5.	Уход за руками и ногами.	1	Викторины
6.	Забота о коже.	2	Экскурсии
7.	Как следует питаться.	2	Игры
8.	Как сделать сон полезным.	1	Практические занятия
9.	Настроение в школе.	1	Воспитательное мероприятие
10.	Настроение после школы	1	Викторины
11.	Поведение в школе	1	Экскурсии
12.	Вредные привычки.	2	Игры
13.	Мышцы, кости и суставы.	2	Практические занятия
14.	Как закаляться.	1	Воспитательное мероприятие
15.	Как правильно вести себя на воде.	1	Викторины
16.	Народные игры.	2	Экскурсии
17.	Подвижные игры.	4	Игры
18.	Доктора природы.	2	Практические занятия
		33	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
1 класс

№п/п	Тема	Кол. час	Содержание занятий	Дата
1	<i>Советы доктора Воды.</i>	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	
2	<i>Друзья Вода и мыло</i>	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	
3	<i>Глаза – главные помощники человека.</i>	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	
4	<i>Подвижные игры</i>	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	
5	<i>Чтобы уши слышали.</i>	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	

6	<i>Почему болят зубы.</i>	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	
7	<i>Чтобы зубы были здоровыми.</i>	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	
8	<i>Как сохранить улыбку красивой?</i>	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	
9	<i>«Рабочие инструменты» человека.</i>	1	Разгадывание загадок. Работа с поговорками и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	
10	<i>Подвижные игры.</i>	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	
11	<i>Зачем человеку кожа.</i>	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	
12	<i>Надёжная защита организма.</i>	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	
13	<i>Если кожа повреждена.</i>	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	
14	<i>Подвижные игры.</i>	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	
15	<i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i>	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	
16	<i>Здоровая пища для всей семьи.</i>	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	
17	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	

18	<i>Как настроение?</i>	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.	
19	<i>Я пришёл из школы.</i>	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	
20	<i>Подвижные игры по выбору детей.</i>	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	
21-22	<i>Я – ученик.</i>	2	«Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	
			Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	
23-24	<i>Вредные привычки.</i>	2	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.	
			Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	
25	<i>Подвижные игры.</i>	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	
26	<i>Скелет – наша опора.</i>	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	
27	<i>Осанка – стройная спина!</i>	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	
28	<i>Если хочешь быть здоров.</i>	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	
29	<i>Правила безопасности на воде.</i>	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	
30	<i>Подвижные игры.</i>	1	По выбору учащихся.	
31	<i>Весёлые старты.</i>	1	Командные соревнования.	
32	<i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i>	1	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо».	
33	<i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i>	1	Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	
			Итого: 33 ч	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «МЫ за ЗОЖ» 2 КЛАСС (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	Экскурсии
2	Питание и здоровье	5	Игры
3	Моё здоровье в моих руках	7	Практические занятия
4	Я в школе и дома	6	Воспитательное мероприятие
5	Чтоб забыть про докторов	4	Викторины
6	Я и моё ближайшее окружение	4	Экскурсии
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Игры
		34	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 класс

№п/п	Тема	Кол. час	Содержание занятий	Дата
Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)				
1	<i>Что мы знаем о ЗОЖ</i>	1		
2	<i>По стране Здоровейке</i>	1	Анализ ситуации стихотворении С.Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше Практическая работа составлению правил помочь больному?»	
3	<i>В гостях у Мойдодыра</i>	1	Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа	
4	<i>Я хозяин своего здоровья</i>	1	Беседа	
Питание и здоровье (5 ч.)				
5	<i>Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь</i>	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	
6	<i>Культура питания. Этикет</i>	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...	
7	<i>Я выбираю кашу</i>	1	Беседа по теме.	
8	<i>Что даёт нам море</i>	1	Море, солнце, воздух	
9	<i>Светофор здорового питания</i>	1	Игра «Выбери правильный ответ».	
Моё здоровье в моих руках (7 ч.)				
10	<i>Сон и его значение для здоровья человека</i>	1	Значение сна для физического и психического здоровья . Разгадывание кроссворда	
11	<i>Закаливание в домашних условиях</i>	1	Три главных принципа закаливания. Оздоровительная минутка.	
12	<i>День здоровья «Будьте здоровы»</i>	1		

13	<i>Иммунитет</i>	1	Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	
14	<i>Как сохранять и укреплять свое здоровье</i>	1	Советы доктора	
15	<i>Спорт в жизни ребёнка.</i>	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	
16	<i>Слагаемые здоровья</i>	1	Практическая работа	
Я в школе и дома (6 ч.)				
17	<i>Я и мои одноклассники</i>	1	Обсуждения стихотворения И.Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	
18	<i>Почему устают глаза?</i>	1	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	
19	<i>Гигиена позвоночника Сколиоз</i>	1		
20	<i>Шалости и травмы</i>	1	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки травм. Практическая работа.	
21	<i>«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление</i>	1	Признаки переутомления. Помоги себе сам!	
22	<i>Умники и умницы</i>	1		
Чтоб забыть про докторов (4 ч.)				
23	<i>«Как мы спасли витаминку».</i>	1	Познавательная игровая программа	
24	<i>Как защитит себя от болезни</i>	1	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».	
25	<i>День здоровья «Самый здоровый класс»</i>	1		
26	<i>«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы</i>	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко».	
Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)				
27	<i>Мир эмоций и чувств</i>	1	Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение»	
28	<i>Вредные привычки</i>	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».	
29	<i>«Веснянка»</i>	1	Игра	
30	<i>В мире интересного</i>	1	Познавательный урок	
Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)				
31	<i>Я и опасность</i>	1	Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Практический урок	
32	<i>Первая помощь при тепловом ударе</i>	1		

33	Первая помощь при отравлении	1	Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".	
34	Наши успехи и достижения	1	Подведение итогов	
		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «Мы за ЗОЖ!» 3 КЛАСС (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий
1.	Чего не надо бояться.	1	Экскурсии
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	Игры
3.	Почему мы говорим неправду.	2	Практ.занятия
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2	Восп.мероприятие
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2	Викторины
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	Дискуссии
7.	Как относиться к подаркам.	2	Экскурсии
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	Экскурсии
9.	Как нужно одеваться.	1	Игры
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	Практ.занятия
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	Восп.мероприятие
12.	Как вести себя за столом.	2	Викторины
13.	Как вести в гостях.	1	Дискуссии
14.	Как вести себя в общественных местах.	2	Экскурсии
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	Экскурсии
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	Игры
17.	Чем заняться после школы.	1	Практ.занятия
18.	Как выбрать друзей.	2	Воспитательное мероприятие
19.	Как помочь родителям.	1	Викторины
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2	Дискуссии
21.	Повторение.	3	
		34	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 класс

№п/п	Тема	Кол. час	Содержание занятий	Дата
Чего не надо бояться.(1 ч.)				
1	Чего не надо бояться.	1	Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ	

			ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.	
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (2ч)				
2	<i>Учимся думать.</i>	1	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».	
3	<i>Спеши делать добро</i>	1	Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	
Почему мы говорим неправду.(2ч)				
4	<i>Поможет ли нам обман.</i>	1	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.	
5	<i>«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках</i>	1	Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.	
Почему мы не слушаемся родителей.(2ч)				
6	<i>Надо ли прислушиваться к советам родителей</i>	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей» Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».	
7	<i>Почему дети и родители не всегда понимают друг друга</i>	1	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».	
Надо уметь сдерживать себя.(2ч)				
8	<i>Все ли желания выполнимы</i>	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.	
9	<i>Как воспитать в себе сдержанность</i>	1	Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.	
Не грызи ногти, не ковырай в носу.(2ч)				
10-11	<i>Как отучить себя от вредных привычек</i>	2	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений по теме	
12	<i>Как относиться к подаркам.</i>	1	Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».	
13	<i>Я дарю подарки</i>	1	Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его	

			происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».	
Как следует относиться к наказаниям.(1ч)				
14	Наказание	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении ЭМошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.	
Как нужно одеваться.(1ч)				
15	<i>Одежда.</i>	1	Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении ЭМошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.	
Как вести себя с незнакомыми людьми.(1 ч)				
16	<i>Ответственность за поведение</i>	1	Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».	
Как вести себя, когда что-то болит.(1ч)				
17	<i>Боль</i>	1	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».	
Как вести себя за столом.(2ч)				
18	<i>Сервировка стола</i>	1	Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».	
19	<i>Правила поведения за столом</i>	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»	
Как вести в гостях.(1ч)				
20	Ты идешь в гости	1	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»	
Как вести себя в общественных местах.(2 ч)				
21	<i>Как вести себя в транспорте и на улице.</i>	1	Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».	
22	<i>Как вести себя в театре, кино, школе</i>	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».	

«Нехорошие слова». Недобрые шутки.(2 ч)			
23	<i>Умеем ли мы вежливо обращаться</i>	1	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
24	<i>Умеем ли мы разговаривать по телефону</i>	1	Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».
Что делать, если не хочется в школу.(1 ч)			
25	<i>Помоги себе сам.</i>	1	Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».
Чем заняться после школы.(1 ч)			
26	<i>Умей организовать свой досуг</i>	1	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).
Как выбрать друзей.(2 ч)			
27	<i>Что такое дружба</i>	1	Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».
28	<i>Кто может считаться настоящим другом</i>	1	Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»
Как помочь родителям.(1ч)			
29	<i>Как доставить родителям радость</i>	1	Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».
Как помочь беспомощным и больным.(2 ч)			
30	<i>Если кому -нибудь нужна твоя помощь</i>	1	Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».
31	<i>. Спешите делать добро</i>	1	Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение

Т			стихотворений о доброте.	
Повторение.(3 ч)				
м	<i>Огонек здоровья.</i>	1	Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.	
а	<i>Путешествие в страну здоровья</i>	1	Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.	
т				
и				
ч				
с	<i>Культура здорового образа жизни</i>	1	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.	

кое планирование курса «МЫ за ЗОЖ» 4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения занятий
1.	Наше здоровье.	4	Экскурсии Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	
3.	Что зависит от моего решения.	2	
4.	Злой волшебник – табак.	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	
6	Помоги себе сам.	1	
7	Злой волшебник – алкоголь.	3	
8	Злой волшебник – наркотик.	2	
9	Мы – одна семья.	2	
10	Повторение.	11	
		34	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 класс

№п/п	Тема	Кол. час	Содержание занятий	Дата
Наше здоровье.(4 ч.)				
1	<i>. Что такое здоровье?</i>	1	Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	
2	<i>Что такое эмоции?</i>	1	Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи	

			предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твое имя».	
3	<i>Чувства и поступки</i>	1	Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.	
4	<i>Стресс</i>	1	Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.	
Как помочь сохранить здоровье.(3 ч)				
5	<i>Учимся думать и действовать.</i>	1	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	
6	<i>Учимся находить причину и последствия событий</i>	1	Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»	
7	<i>Умей выбирать.</i>	1	Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	
Что зависит от моего решения.(2 ч)				
8	<i>Принимаю решение</i>	1	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»	
9	<i>Я отвечаю за своё решение</i>	1	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».	
Злой волшебник – табак.(1 ч)				
10	<i>Что мы знаем о курении.</i>	1	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.	
Почему некоторые привычки называются вредными.(5 ч)				
11	Зависимость	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».	
12	Умей сказать НЕТ	1	Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	
13	Как сказать НЕТ	1	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.	

Помоги себе сам.(1 ч)				
16	Волевое поведение	1	Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.	
Злой волшебник – алкоголь.(3 ч)				
17	Алкоголь	1	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!	
18	Алкоголь – ошибка	1	Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.	
Злой волшебник – наркотик.(2 ч)				
20	Наркотик	1	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.	
Мы – одна семья.(2 ч)				
22	Мальчишки и девчонки	1	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.	
23	Моя семья	1	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».	
Повторение (11 ч)				
24	Дружба	1	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.	
25	День здоровья	1	Открытие праздника. Игры и соревнования.	
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.	
27	Я выбираю кашу	1	Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».	
28	Чистота и здоровье	1	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».	

29	Откуда берутся грязнули?	1	Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением	
30	Чистота и порядок (продолжение путешествия)	1	Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтения и анализ стихотворений.	
32	КВН «Наше здоровье»	1	Игра	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	. (урок-праздник)	
34	Будем здоровы.			

