

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Карсовайская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета № 1
« 31» августа 2023 год
Секретарь: Е.Б. Тебенькова

Утверждаю
Директор школы: И.В. Буланова
« 1» сентября 2023 год
Приказ № 190 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Будь здоров!»

1-3 классы

Направление – Спортивно-оздоровительное

Воспитатели ГПД:

Бузмакова Л.А.

Кустова Е.В.

Емельянова М.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 2021 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- . ФООП НОО от 18.05.2023 г. №372 «Федеральная основная образовательная программа начального общего образования» от 18.05.2023 г. №372.
- Учебный план МБОУ «Карсовайская средняя школа»
- Программа воспитания МБОУ «Карсовайская средняя школа»

Рабочая программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 1-3 классах.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психологические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов форм разрушительного поведения, в том числе - курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно(способны к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценного отношения к играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов за год |
|--------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 1 | 33 |
| 2 | 1 | 34 |
| 3 | 1 | 34 |

Планируемые результаты

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, основные нормы гигиены;
- ценностное отношение к своему здоровью.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы;
- проводить самооценку и взаимооценку.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Будь здоров». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Содержание программы

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую (изучение полезных и вредных привычек), так и практическую части (организацию подвижных игр).

1 класс

Здорово быть здоровым.

Вводное занятие. За здоровый образ жизни. Режим дня школьника. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «Зый лишний». Народные игры «Борьба в цепи», «Золотые ворота». Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Движение – это жизнь.

Утренняя гимнастика Наш полезный сон. Глаза-главные помощники человека. Почему болят зубы? Как сохранить улыбку красивой? Осанка – стройная спина! Подвижные игры «Пустое место», «Моргалки», «Медвежья охота», «Не пропусти мяч». Физкультминутка «Самолёт», «Весёлая зарядка». «Солнышко». Скелет – наша опора. Дышим правильно! Закаливание. Физкультура в школе. ГТО.

Полезная и здоровая еда.

Здоровая пища (овощи и фрукты). Питание – необходимое условие для жизни человека. Пирамида здорового питания. Режим питания.

Вредные и полезные привычки.

Вредные привычки. «Компьютер – друг или враг?». «Телевизор – друг или враг?». Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Итоговое занятие. Викторина «Будь здоров!»

2 класс

Здорово быть здоровым.

Главное чудо на свете - человек. Беседа «Я - неповторимый человек». Как сохранить здоровье? Что такое режим дня? Составление режима дня. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Беседа «Для чего нужна зарядка?». Подвижные игры на свежем воздухе. Игры с мячом: Футбол. Ляпки с мячом. Правила безопасности в быту. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Кибербезопасность.

Движение - это жизнь.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? Почему надо беречь глаза? Показать важное значение зрения в жизни человека, глазами. Чтобы зубы были здоровыми. Знакомство с основными правилами гигиены полости рта. Твоя осанка. Упражнения для красивой осанки. Мама, папа, я-спортивная семья. Рассказы и рисунки детей о любимых видах

спорта семьи. Физкультминутка. Разучивание физкультминуток. Опора и движение. Кости скелета. Строение скелета. Мышцы. Работа мышц. Что такое правильное дыхание? Дыхание по А.Стрельниковой. Что такое закаливание? Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма Физкультура в школе. ГТО. Для чего нужна физкультура в школе? Что такое ГТО?

Полезная и здоровая еда.

Как еда путешествует по нашему организму. Просмотр мультфильма. Обсуждение. «Стройматериалы для организма» Беседа. Самые полезные витамины. Пирамида здорового питания. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколад. Фрукты – лучшие продукты. « Очень вкусная еда, но не детская она»: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т.д.), торты, сало, колбаса.

Режим питания.

Беседа«Питание –необходимое условие для жизни человека».Знакомство с принципами здорового питания. Готовим вместе с родителями. Рассказ детей о совместном приготовлении пищи с родителями.

Вредные привычки.

«Вредные привычки» Рассказы детей о вредных привычках. Просмотр мультфильма. Обсуждение. «Компьютер – друг или враг?» «Телевизор – друг или враг?». Знакомство с пользой и вредом общения с компьютером и телевизором. «Портрет курильщика» «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» Просмотр мультфильма о вреде курения. Обсуждение. Итоговое занятие: Игра «Сто вопросов о здоровье» Систематизация знаний о ЗОЖ.

3 класс.

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления - предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей. Русские народные игры: «Кот и мыши», «Коршун», «Горелки», «У медведя во бору», «Жмурки».

Подвижные игры.

Подобраны игры, носящие соревновательный характер,с применением инвентаря (мяч, обруч, кегли, скакалки), игры с заучиванием слов. Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки». Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета». Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «С кочки на кочку», «Волк во рву». Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой». Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Лови-бросай, смотри - не теряй!», «Выбивалы». Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы - весёлые, ребята», «Два Мороза», «Космонавты», «Совушка». Пальчиковые игры. Это инсценировка

каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т.д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы писали», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу». Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Игра в снежки. Спортивные праздники. Праздник «Весёлые старты», «Богатырская сила».

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия речи, эмоционально – волевой сферы личности) - развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). «Угадай, чей голосок?», «Чего не стало?», «Съедобное - несъедобное», «Испорченный телефон».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть?!

Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные и вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Здоровое питание - отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколад. Фрукты – лучшие продукты. «Очень вкусная еда, но не детская она»: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты, сало, колбаса. Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. «Кукушонок кланяется», «Улыбнись-нахмурься». Помоги себе сам. Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях. Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Что понравилось, что запомнилось? Закрепление курса обучения.

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | ЭОР |
|------------------------------|--|------------------|---|
| Здорово быть здоровым | | | |
| 1 -2. | Вводное занятие. За здоровый образ жизни. | 2 | https://yandex.ru/video/preview/2111514732852023620 |
| 3. | Режим дня школьника. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/17748047319171172981 |
| 4. | Здоровье в порядке-спасибо зарядке. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/9596209586006344789?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1177.0%237e0c951d00bea6d0312b191d4bb8093af2b5384f |
| 5- 6. | Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «Зий лишний» | 2 | |
| 7-8 | Народные игры «Борьба в цепи», «Золотые ворота». | 2 | |
| 9. | Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | 1 | |
| Движение - это жизнь. | | | |
| 10-11 | Утренняя гимнастика | 2 | |
| 12 | Наш полезный сон. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/16036900795547726182?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1177.0%237e0c951d00bea6d0312b191d4bb8093af2b5384f |
| 13 | Глаза-главные помощники человека. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/17696564064840549632?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1177.0%237e0c951d00bea6d0312b191d4bb8093af2b5384f |
| 14-15 | Почему болят зубы? Как сохранить улыбку красивой? | 2 | https://yandex.ru/video/preview/1318920502817578215 |

| | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| 16 | Осанка – стройная спина! | 1 | https://yandex.ru/video/preview/17581806173291823311 |
| 17-18 | Подвижные игры «Пустое место», «Моргалки», «Медвежья охота», «Не пропусти мяч». | 2 | |
| 19-20 | Физкультминутка «Самолёт», «Весёлая зарядка» «Солнышко» | 2 | https://yandex.ru/video/preview/14172966935038260716?suggest_reqid=530369328166841840440950379288822&text=видео+физкультминутка+самолет |
| 21 | Скелет – наша опора. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/8864626579796215231?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1177.0%237e0c951d00bea6d0312b191d4bb8093af2b5384f |
| 22 | Дышим правильно! | 1 | https://yandex.ru/video/preview/12939131410076142103 |
| 23 | Закаливание | 1 | https://yandex.ru/video/preview/15585662999978417260 |
| 24 | Физкультура в школе. ГТО. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/4969021952317545138 |
| Полезная и здоровая еда | | | |
| 25 | Здоровая пища (овощи и фрукты) | 1 | https://yandex.ru/video/preview/5236068413378190804 |
| 26 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | https://yandex.ru/video/preview/17340441764112873523 |
| 27 | Пирамида здорового питания. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/2372301971448825141 |
| 28 | Режим питания. | 1 | |
| Вредные и полезные привычки | | | |
| 29 | Вредные привычки | 1 | https://yandex.ru/video/preview/4895750177241482999 |
| 30 | «Компьютер – друг или враг?» «Телевизор – друг или враг?» | 1 | https://yandex.ru/video/preview/6450049238214618514?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1177.0%237e0c951d00bea6d0312b191d4bb8093af2b5384f |

| | | | |
|-------|---|-----------|---|
| 31-32 | Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 2 | https://yandex.ru/video/preview/11890638671554090036 |
| 33 | Итоговое занятие. Викторина «Будь здоров!» | 1 | https://yandex.ru/video/preview/7135492594750905876 |
| | Итого | 33 | |

Тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | ЭОР |
|------------------------------|---|------------------|---|
| Здорово быть здоровым | | | |
| 1 | Главное чудо на свете-человек. | 1 | |
| 2 | Как сохранить здоровье? | 1 | https://ya.ru/video/preview/13220910361358215331 |
| 3 | Что такое режим дня? | 1 | https://ya.ru/video/preview/14874780919573191612 |
| 4 | Здоровье в порядке-спасибо зарядке. | 1 | |
| 5-6 | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html?ysclid=lmnn1zvb1h760301585 |
| 7 | Правила безопасности в быту | 1 | https://ya.ru/video/preview/9518022798697459927 |
| 8 | Кибербезопасность | 1 | https://ya.ru/video/preview/964228573335362016 |
| Итого: | | 8 | |
| Движение – это жизнь | | | |
| 9-11 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 2 | https://ya.ru/video/preview/12954438746746990093 |
| 12 | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? | 1 | https://ya.ru/video/preview/16534316870754853294 |
| 13 | Почему надо беречь глаза? | 1 | |
| 14-15 | Чтобы зубы были здоровыми. | 2 | |
| 16 | Твоя осанка | 2 | |
| 17 | Мама, папа, я-спортивная семья | 1 | https://ya.ru/search/?text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B%D1%8B&lr=142666&clid=2378388-20&src=suggest_B |
| 18-19 | Физкультминутка | 2 | |
| 20 | Опора и движение | 1 | https://ya.ru/video/preview/12954438746746990093 |
| 21 | Что такое правильное дыхание? | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------|---|
| 22 | Что такое закаливание? | 1 | |
| 23 | Физкультура в школе. ГТО. | 1 | |
| Итого: | | 15 | |
| Полезная и здоровая еда | | | |
| 24-25 | Как еда путешествует по нашему организму. | 2 | https://ya.ru/video/preview/7505297153405002100 |
| 26 | «Стройматериалы для организма» | 1 | |
| 27 | Пирамида здорового питания | 1 | |
| 28 | Режим питания | 1 | |
| 29-30 | Готовим вместе с родителями | 2 | |
| | Итого | 7 | |
| Вредные привычки | | | |
| 31 | «Вредные привычки» | 1 | https://ya.ru/video/preview/787714199414160982 |
| 32 | «Компьютер – друг или враг?» «Телевизор – друг или враг?» | 1 | |
| 33 | «Портрет курильщика» «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» | 1 | |
| 34 | Итоговое занятие. Игра «Сто вопросов о здоровье» | 1 | https://ya.ru/video/preview/11192794116404568706 |
| Итого | | 4 | |
| Всего часов | | 34 | |

Тематическое планирование 3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | ЭОР |
|-------------------------------------|---|------------------|---|
| 1 | Вводное занятие. Мы за здоровый образ жизни | 1 | https://infourok.ru/konspekt-vvodnogo-zanyatiya-po-zozh-1004301.html?ysclid=lmnnl5qkxe33864630 |
| Итого | | 1 | |
| Спорт любить – здоровым быть | | | |
| 2-3 | Русские народные игры «Кот и мыши», «Коршун», «Горелки», «Пчелки и ласточки» | 2 | https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2022/11/28/kartoteka-russkih-narodnyh-igr |
| 4-5 | Белорусские народные игры «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!» | 2 | |
| Итого: | | 4 | |
| Подвижные игры | | | |
| 6-7 | Играя, подружись с бегом «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу» | 2 | https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-1-4-klass-2.html?ysclid=lmnnl zvb1h760301585 |
| 8-9 | Игры-эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета» | 2 | |
| 10 | Игры с прыжками «зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», Кто сильнее? | 1 | |
| 11 | Игра-соревнование «Бой петухов», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой» | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| 12 | Мой веселый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол» | 1 | |
| 13 | Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-веселые ребята», «Два мороза», «Космонавты» | 1 | |
| 14 | Пальчиковые игры «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живешь?» | 1 | |
| 15-20 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 6 | |
| Итого | | 15 | |
| Игры на развитие психических процессов | | | |
| 21-22 | «Угадай, чей голосок?», «Чего не стало», Съедобное-несъедобное | 2 | https://ya.ru/video/search?text=игры%20на%20развитие%20психических%20процессов |
| Итого | | 2 | |
| Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть? | | | |
| 23-24 | Полезные и вредные привычки | 2 | https://ya.ru/video/preview/787714199414160982 |
| 25-27 | Здоровое питание-отличное настроение | 3 | |
| 28-31 | Лечебная физкультура | 4 | |
| 32-33 | Помоги себе сам | 2 | https://ya.ru/search/?text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B9+%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7+%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8B&lr=142666&src=suggest_Dssm |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | |
| Итого | | 12 | |
| Всего часов | | 34 | |

Поурочное планирование 1 класс

| № | Тема урока | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1 | Вводное занятие. За здоровый образ жизни. | 1 |
| 2 | Вводное занятие. За здоровый образ жизни. | 1 |
| 3. | Режим дня школьника. | 1 |
| 4. | Здоровье в порядке-спасибо зарядке. | 1 |
| 5. | Подвижные игры на свежем воздухе «Зий лишний» | 1 |
| 6 | Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко» | 1 |
| 7 | Народные игры «Борьба в цепи», «Золотые ворота». | 1 |
| 8 | Народные игры «Борьба в цепи», «Золотые ворота». | 1 |
| 9. | Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | 1 |
| 10 | Утренняя гимнастика | 1 |
| 11 | Утренняя гимнастика | 1 |
| 12 | Наш полезный сон. | 1 |
| 13 | Глаза-главные помощники человека. | 1 |
| 14 | Почему болят зубы? Как сохранить улыбку красивой? | 1 |
| 15 | Почему болят зубы? Как сохранить улыбку красивой? | 1 |
| 16 | Осанка – стройная спина! | 1 |
| 17 | Подвижные игры «Медвежья охота», «Не пропусти мяч». | 1 |
| 18 | Подвижные игры «Пустое место», «Моргалки» | 1 |
| 19 | Физкультминутка «Самолёт», «Весёлая зарядка», «Солнышко» | 1 |
| 20 | Физкультминутки | 1 |
| 21 | Скелет – наша опора. | 1 |
| 22 | Дышим правильно! | 1 |
| 23 | Закаливание | 1 |
| 24 | Физкультура в школе. ГТО. | 1 |
| 25 | Здоровая пища (овощи и фрукты) | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 26 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 |
| 27 | Пирамида здорового питания. | 1 |
| 28 | Режим питания. | 1 |
| 29 | Вредные привычки | 1 |
| 30 | «Компьютер – друг или враг?», «Телевизор – друг или враг?» | 1 |
| 31 | Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 1 |
| 32 | Полезные привычки | 1 |
| 33 | Итоговое занятие. Викторина «Будь здоров!» | 1 |

Поурочное планирование 2 класс

| № | Тема урока | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Главное чудо на свете-человек. | 1 |
| 2 | Как сохранить здоровье? | 1 |
| 3 | Что такое режим дня? | 1 |
| 4 | Здоровье в порядке-спасибо зарядке. | 1 |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |
| 6 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |
| 7 | Правила безопасности в быту | 1 |
| 8 | Кибербезопасность | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 |
| 10 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 |
| 11 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 |
| 12 | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? | 1 |
| 13 | Почему надо беречь глаза? | 1 |
| 14 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 15 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 16 | Твоя осанка | 1 |
| 17 | Мама, папа, я-спортивная семья | 1 |
| 18 | Физкультминутка | 1 |
| 19 | Физкультминутка | 1 |
| 20 | Опора и движение | 1 |
| 21 | Что такое правильное дыхание? | 1 |
| 22 | Что такое закаливание? | 1 |
| 23 | Физкультура в школе. ГТО. | 1 |
| 24 | Как еда путешествует по нашему организму. | 1 |
| 25 | Как еда путешествует по нашему организму. | 1 |
| 26 | «Стройматериалы для организма» | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 27 | Пирамида здорового питания | 1 |
| 28 | Режим питания | 1 |
| 29 | Готовим вместе с родителями | 1 |
| 30 | Готовим вместе с родителями | 1 |
| 31 | «Вредные привычки» | 1 |
| 32 | «Компьютер – друг или враг?»«Телевизор – друг или враг?» | 1 |
| 33 | «Портрет курильщика» «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» | 1 |
| 34 | Итоговое занятие.Игра «Сто вопросов о здоровье» | 1 |

Поурочное планирование 3 класс

| № | Тема урока | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Мы за здоровый образ жизни | 1 |
| 2 | Русские народные игры «Горелки», «Пчелки и ласточки» | 1 |
| 3 | Русские народные игры «Кот и мыши», «Коршун», | |
| 4 | Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай!» | 1 |
| 5 | Белорусские народные игры «Заяц-месяц», «Иванка | |
| 6 | «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу» | 1 |
| 7 | Играя, подружись с бегом «Бездомный заяц» | |
| 8 | Игры-эстафеты «Команда быстроногих» | 1 |
| 9 | «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета» | |
| 10 | Игры с прыжками «зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», Кто сильнее? | 1 |
| 11 | Игра-соревнование «Бой петухов», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой» | 1 |
| 12 | Мой веселый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол» | 1 |
| 13 | Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-веселые ребята», «Два мороза», «Космонавты» | 1 |
| 14 | Пальчиковые игры «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живешь?» | 1 |
| 15 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 1 |
| 16 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 1 |
| 17 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 1 |
| 18 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 19 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 1 |
| 20 | Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. | 1 |
| 21 | «Угадай, чей голосок?», «Чего не стало», Съедобное-несъедобное | 1 |
| 22 | «Угадай, чей голосок?», «Чего не стало», Съедобное-несъедобное | 1 |
| 23 | Полезные и вредные привычки | 1 |
| 24 | Полезные и вредные привычки | 1 |
| 25 | Здоровое питание-отличное настроение | 1 |
| 26 | Здоровое питание-отличное настроение | 1 |
| 27 | Здоровое питание-отличное настроение | 1 |
| 28 | Лечебная физкультура | 1 |
| 29 | Лечебная физкультура | 1 |
| 30 | Лечебная физкультура | 1 |
| 31 | Лечебная физкультура | 1 |
| 32 | Помоги себе сам | 1 |
| 33 | Помоги себе сам | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |