

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ г. ГУДЕРМЕС»**

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ступеньки здоровья»

Уровень: НОО

Срок освоения программы: 4 года (1 – 4 класс)

2026 – 2027 учебный год

Пояснительная записка

Целью изучения занятия по внеурочной деятельности «Ступеньки здоровья» является ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, вредными привычками и их профилактикой, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Задачи:

- формирование представлений: о факторах влияющих на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; о двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- 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.

Содержание программы курса

1 класс

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч.

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: дать представление о понятии «здоровье».

Питание и здоровье 5 ч.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с основами 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.

Моё здоровье в моих руках 7 ч.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья. «Мы болезней победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с влиянием окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни.

Я в школе и дома 6 ч.

Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: проанализировать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся, гигиена одежды, правила хорошего тона, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Чтоб забыть про докторов 4 ч.

«Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусы. «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение 3ч.

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: развитие познавательных процессов, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию
«Вот и стали мы на год взрослей» 4ч.

Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: дать представление о первой доврачебной помощи, об опасностях в разное время года

**Содержание программы курса
2 класс**

Введение «Вот мы и в школе». 4ч.

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

Питание и здоровье 5ч

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море». Светофор здорового питания

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: 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 7ч.

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. «Будьте здоровы». Иммуитет. “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: 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 6ч.

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: 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.

Чтоб забыть про докторов 4ч

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение 4ч

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: 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.

«Вот и стали мы на год взрослей» 5ч

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Мои каникулы

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Содержание программы курса

3 класс

Введение «Вот мы и в школе» 4 ч.

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

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: дать представление о понятии «здоровье».

Питание и здоровье 5ч.

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с основами правильного питания, о здоровой пище Знания об основных витаминах в продуктах питания; о микробах

Моё здоровье в моих руках 7ч

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». «Моё здоровье в моих руках».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с влиянием труда на здоровье человека, чередование труда и отдыха, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Я в школе и дома 6ч

Мой внешний вид – залог здоровья. «Доборечие». Спектакль С. Преображнский «Капризка».

«Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: проанализировать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся, гигиена одежды, правила хорошего тона, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Чтоб забыть про докторов 4ч

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение 4

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль . А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: развитие познавательных процессов, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение.

«Вот и стали мы на год взрослей» 5

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». «Я-спасатель».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: дать представление о первой доврачебной помощи, об опасностях в разное время года.

Содержание программы курса

4 класс

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч.

«Дорога к доброму здоровью», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр», «Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме, участвовать в диалоге; умение слушать и понимать других. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности. формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни.

Питание и здоровье 5ч.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания, Приглашаем к чаю, Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе, умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать, учиться работать по предложенному учителем плану. Формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни, о его позитивном влиянии на развитие человека

Мой здоровье в моих руках 7ч.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод. Умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать, умение отличать верное от неверного, Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.

Я в школе и дома 6ч.

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод, умение сравнивать и группировать, учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе, формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Чтоб забыть про докторов 4ч.

«Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: ознакомление с правилами здорового образа жизни, учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе, учить умению давать самооценку, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Я и моё ближайшее окружение 4ч.

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение добывать новые знания, учить умения слышать и слушать, учиться работать в группе, учиться работать по предложенному учителем плану, прогнозировать, учить умения самооценки, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

«Вот и стали мы на год взрослей» 5ч.

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». В мире интересного.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение сравнивать и группировать, добывать новые знания, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, умение планировать собственную деятельность, формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Планируемые результаты

1 класс

Метпредметные

Регулятивные :

- *определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *проговаривать* последовательность действий.
- *учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы

Коммуникативные:

- *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)

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- 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.
- сформированность основ российской, гражданской идентичности

Планируемые результаты

2 класс

Метапредметные

Регулятивные:

- определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *проговаривать* последовательность действий
- учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога
- учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную *оценку* деятельности класса
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений

Познавательные:

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные:

- 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.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- *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.
- сформированность основ российской, гражданской идентичности

Планируемые результаты 3 класс

Метпредметные

Регулятивные :

- учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога
- учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную *оценку* деятельности класса

Познавательные:

- 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.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (схематических рисунков).

Коммуникативные:

- 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

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- *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.

-сформированность основ российской, гражданской идентичности

Выпускник уровня начального общего образования

Метапредметные

Регулятивные:

- *определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.

- *проговаривать* последовательность действий на занятиях-учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога

- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса

-средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

Познавательные:

- 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

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (схематических рисунков).

Коммуникативные:

- 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).

Личностные

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

-*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.

-сформированность основ российской, гражданской идентичности

Поурочное планирование

1 класс

№ п/п	Разделы и темы	Кол- во часов	Дата	
			По плану	Фактически
	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1	КВН «Дорога к доброму здоровью»	1		
2	Викторина «Здоровье в порядке- спасибо зарядке»	1		

3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Викторина «Культура питания» Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	КВН «Как и чем мы питаемся»	1		
9	КВН «Красный, жёлтый, зелёный»	1		
	Моё здоровье в моих руках	7		
10	КВН «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	1		
11	Викторина «Полезные и вредные продукты.»	1		
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Игра «Как обезопасить свою жизнь»	1		
15	День здоровья. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		
16	КВН «В здоровом теле здоровый дух»	1		
	Я в школе и дома	6		
17	Викторина «Мой внешний вид –залог здоровья»	1		
18	Конкурс «Зрение – это сила»	1		
19	Конкурс «Осанка – это красиво»	1		
20	Игра «Весёлые переменки»	1		
21	Викторина «Здоровье и домашние задания»	1		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим. (Выставка, рисунков)	1		
	Чтоб забыть про докторов	4		
23	Викторина “Хочу остаться здоровым”.	1		
24	КВН «Вкусные и полезные вкусоности»	1		
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	КВН «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	Я и моё ближайшее окружение	3		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		

28	Вредные и полезные привычки. (Выставка, рисунков)	1		
29	Викторина “Я б в спасатели пошел”	1		
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
31	КВН «Первая доврачебная помощь»	1		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1		
33	Чему мы научились за год.	1		

Поурочное планирование

2 класс

№ п/п	Разделы и темы	Кол- во часов	Дата	
			По плану	Фактически
	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1	КВН «Дорога к доброму здоровью»	1		
2	Викторина «Здоровье в порядке- спасибо зарядке»	1		
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Викторина «Культура питания.» Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	КВН «Как и чем мы питаемся»	1		
9	КВН «Красный, жёлтый, зелёный»	1		
	Моё здоровье в моих руках	7		
10	КВН «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	1		
11	Викторина «Полезные и вредные продукты.»	1		
12	Экскурсия «Сезонные изменения в природе»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Игра «Как обезопасить свою жизнь»	1		
15	День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		
16	КВН «В здоровом теле здоровый дух»	1		
	Я в школе и дома	6		

17	Викторина «Мой внешний вид –залог здоровья»	1		
18	Конкурс «Зрение – это сила»	1		
19	Конкурс «Осанка – это красиво»	1		
20	Игра «Весёлые перемены»	1		
21	Викторина «Здоровье и домашние задания»	1		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. (Выставка, рисунков)	1		
	Чтоб забыть про докторов	4		
23	Викторина “Хочу остаться здоровым”.	1		
24	КВН «Вкусные и полезные вкусоности»	1		
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	КВН «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	Я и моё ближайшее окружение	3		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	Вредные и полезные привычки. (Выставка, рисунков)	1		
29	Викторина “Я б в спасатели пошел”	1		
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
31	КВН «Первая доврачебная помощь»	1		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1		
33	Чему мы научились за год.	1		

Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Разделы и темы	Кол- во часов	Дата	
			По плану	Фактически
	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1	КВН «Дорога к доброму здоровью»	1		
2	Игра «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	1		
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Игра «Культура питания». Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	Викторина «Как и чем мы питаемся»	1		

9	Конкурс «Красный, жёлтый, зелёный»	1		
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
10	Игра «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	1		
11	Игра-конкурс «Полезные и вредные продукты»	1		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Игра «Как обезопасить свою жизнь»	1		
15	Викторина «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		
16	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	1		
	<i>Я в школе и дома</i>	6		
17	КВН «Мой внешний вид –залог здоровья»	1		
18	Игра- викторина «Зрение – это сила»	1		
19	Конкурс «Осанка – это красиво»	1		
20	Игра «Весёлые переменки»	1		
21	Викторина «Здоровье и домашние задания»	1		
22	Конкурс «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	1		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
23	Спектакль “Хочу остаться здоровым”.	1		
24	Игра-викторина «Вкусные и полезные вкусоности»	1		
25	Конкурс «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	Игра «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	Конкурс «Вредные и полезные привычки»	1		
29	Игра “Я б в спасатели пошел”	1		

Поурочное планирование 4 класс

№	Разделы и темы	Кол - во часов	Дата	
			По плану	Фактически
	<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>	4		
1	КВН «Дорога к доброму здоровью»	1		
2	Игра «Здоровье в порядке- спасибо зарядке»	1		
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
	<i>Питание и здоровье</i>	5		

5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Игра «Культура питания» Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	Викторина «Как и чем мы питаемся»	1		
9	Конкурс «Красный, жёлтый, зелёный»	1		
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
10	Игра «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	1		
11	Игра-конкурс «Полезные и вредные продукты»	1		
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Игра «Как обезопасить свою жизнь»	1		
15	Викторина «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		
16	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	1		
	<i>Я в школе и дома</i>	6		
17	КВН «Мой внешний вид –залог здоровья»	1		
18	Игра- викторина «Зрение – это сила»	1		
19	Конкурс «Осанка – это красиво»	1		
20	Игра «Весёлые перемены»	1		
21	Викторина «Здоровье и домашние задания»	1		
22	Конкурс «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	1		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
23	Спектакль “Хочу остаться здоровым”.	1		
24	Игра-викторина «Вкусные и полезные вкусоности»	1		
25	Конкурс «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	Игра «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	Конкурс «Вредные и полезные привычки»	1		