

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»  
РАССМОТРЕНА ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

на заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Полатовская Е.И.

на заседании Педагогического  
Совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Директор МБУ «Школа № 20»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Солодовникова  
№ 201/1-од от 30.08.2023 г.



O="МБУ ""  
Школа № 20""  
, CN=""  
Солодовников  
а Оксана  
Николаевна,  
директор", E=  
school20@  
edu.tgl.ru  
00dcad391422  
dd119f

2023.09.02  
00:01:23+04'00'

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ЗДОРОВЕЙКА

(указать учебный предмет, курс)

**8-11 лет**

(указать возраст)

Составитель(и): Полатовская Е.И.,  
учитель русского языка и литературы

Уровень образования: основное общее образование  
Уровень программы: программа дополнительного образования  
Сроки реализации: 1 год

Тольятти  
2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена на основе авторской программы Простоквашиной Е.Н. «Здоровейка». Спортивно-оздоровительное направление.

### Планируемые результаты

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка»

является формирование следующих умений:

- **определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить в той или иной ситуации.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.

#### 2. Регулятивные УУД:

- **определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- **проговаривать** последовательность действий на занятии;
- уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь **работать** по предложенному учителем плану;
- уметь совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятии.

#### 3. Познавательные УУД:

- производить предварительный отбор источников информации:  
**ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и полученную 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 (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### 4. Коммуникативные УУД:

- уметь 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 и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Оздоровительные результаты:*
- 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 младших школьников, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## Содержание программы

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)***

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

#### **1 класс 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема 2.* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4.* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

#### **2 класс 4 часа**

*Тема 1.* Здоровый образ жизни, что это?

*Тема 2.* Личная гигиена Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2.* По стране Здоровейке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4.* Я хозяин своего здоровья

#### **3 класс 4 часа**

*Тема 1.* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2.* По стране Здоровейке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4.* «Остров здоровья»

#### **4 класс 4 часа**

*Тема 1.* Здоровье и здоровый образ жизни

*Тема 2.* Правила личной гигиены(1ч)

*Тема 3.* Физическая активность и здоровье(1ч)

#### *Тема 4. Как познать себя*

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)***

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.

#### **1 класс 5 часов**

*Тема 1.* Витаминная тарелка на каждый день

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Овощи и фрукты

*Тема 4.* Как и чем мы питаемся

*Тема 5.* Красный, жёлтый, зелёный

#### **2 класс 5 часов**

*Тема 1.* Правильное питание – залог здоровья

*Тема 2.* Культура питания. Этикет

*Тема 3.* Я выбираю кашу

*Тема 4.* Что даёт нам море

*Тема 5.* Светофор здорового питания

#### **3 класс 5 часов**

*Тема 1.* О пользе и вреде «вкусенького»

*Тема 2.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

*Тема 3.* Вредные микробы

*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить

*Тема 5.* «Чудесный сундучок»

#### **4 класс 5 часов**

*Тема 1.* Питание – необходимое условие для жизни человека

*Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5.* «Богатырская силушка»

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

#### **1 класс 7 часов**

*Тема 1.* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Физкультура и спорт – здоровье бережет

*Тема 3.* Если хочешь быть здоров – закаляйся

*Тема 4.* Сезонные изменения и как их принимает человек

*Тема 5.* Как обезопасить свою жизнь

Тема 6. Как болезнь победить

Тема 7. В здоровом теле должен быть здоровый дух

### **2 класс 7 часов**

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. Будьте здоровы в осеннюю пору

Тема 4. Иммуитет

Тема 5. Как сохранять и укреплять свое здоровье

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья

### **3 класс 7 часов**

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. Хочу, могу и делаю

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5. Как сохранять и укреплять свое здоровье

Тема 6. Природа – источник здоровья

Тема 7. Моё здоровье в моих руках

### **4 класс 7 часов**

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. Мы - за здоровый образ жизни

Тема 3. Сколько стоит твоё здоровье

Тема 4. Береги зрение смолоду.

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

### **Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)**

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.

### **1 класс 6 часов**

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

### **2 класс 6 часов**

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

*Тема 6. Умники и умницы выбирают ЗОЖ*

**3 класс 6 часов**

*Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья*

*Тема 2. Доброречие*

*Тема 3. «Капризка»*

*Тема 4. Бесценный дар - зрение*

*Тема 5. Правила для правильной осанки*

*Тема 6. «Спасатели, вперёд!»*

**4 класс 6 часов**

*Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим»*

*Тема 2. «Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!»*

*Тема 3. Спешу делать добро*

*Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?*

*Тема 5. Мода и школьные будни*

*Тема 6. Делу время, потехе час.*

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов ( 16ч.)***

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

**1 класс 4 часа**

*Тема 1. Хочу остаться здоровым*

*Тема 2. Вкусные и полезные вкусы*

*Тема 3. Как хорошо здоровым быть*

*Тема 4. Как сохранять и укреплять свое здоровье*

**2 класс 4 часа**

*Тема 1. Огородники. Я работаю на грядке, со здоровьем все в порядке*

*Тема 2. Как защитить себя от болезни*

*Тема 3. Самый здоровый класс*

*Тема 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы*

**3 класс 4 часа**

*Тема 1. Прогулка по лесу*

*Тема 2. Движение - это жизнь*

*Тема 3. «Дальше, быстрее, выше»*

*Тема 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы*

**4 класс 4 часа**

*Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься*

*Тема 2. Мы - за здоровый образ жизни*

*Тема 3. Во саду ли в огороде*

*Тема 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы*

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)***

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.

**1 класс 3 часа**

*Тема 1.* Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

*Тема 2.* Вредные и полезные привычки.

*Тема 3.* «Я б в спасатели пошел»

**2 класс 4 часа**

*Тема 1.* Мир эмоций и чувств

*Тема 2.* Вредные привычки

*Тема 3.* Воспитавай себя сам

*Тема 4.* В мире интересного.

**3 класс 4 часа**

*Тема 1.* Мир моих увлечений

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3.* Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

*Тема 4.* В мире интересного.

**4 класс 4 часа**

*Тема 1.* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3.* Школа и моё настроение

*Тема 4.* В мире интересного.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**1 класс 4 часа**

*Тема 1.* Опасности летом

*Тема 2.* Первая доврачебная помощь

*Тема 3.* Вредные и полезные растения.

*Тема 4.* Чему мы научились за год.

**2 класс 4 часа**

*Тема 1.* Я и опасности вокруг меня.

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться.

*Тема 3.* Первая помощь при отравлении

*Тема 4.* Наши успехи и достижения.

**3 класс 4 часа**

*Тема 1.* Я и опасности вокруг меня.

*Тема 2.* Лесная аптека на службе человека

*Тема 3.* «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 4.* Чему мы научились за год.

**4 класс 4 часа**

*Тема 1.* Я и опасности вокруг меня.

*Тема 2.* «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 3.* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4.* Чему мы научились за год. Составление книги здоровья.

**Тематическое планирование**  
**1 класс**  
**«Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Те ма	Количество часов
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Витаминная тарелка на каждый день	1
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
2.3	Овощи и фрукты	1
2.4	Как и чем мы питаемся	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
3.2	Физкультура и спорт здоровье бережет	1
3.3	Если хочешь быть здоров – закаляйся	1
3.4	Сезонные изменения и как их принимает человек	1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1
3.6	Как болезнь победить	1
3.7	В здоровом теле должен быть здоровый дух	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво	1
4.4	Весёлые переменки	1
4.5	Здоровье и домашние задания	1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	Хочу остаться здоровым	1
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1
5.3	Как хорошо здоровым быть	1
5.4	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1
6.2	Вредные и полезные привычки.	1
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	Опасности летом	1
7.2	Первая доврачебная помощь	1
7.3	Вредные и полезные растения.	1
7.4	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	33



**Тематическое планирование2**  
**класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

№ п/п	Те ма	Количество часов
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	Здоровый образ жизни, что это?	1
1.2	Личная гигиена Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.3	По стране Здоровейке	1
1.4	В гостях у Мойдодыра	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья	1
2.2	Культура питания. Этикет	1
2.3	Я выбираю кашу	1
2.4	Что даёт нам море	
2.5	Светофор здорового питания	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	Будьте здоровы в осеннюю пору	1
3.4	Иммунитет	1
3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1
3.7	Слагаемые здоровья	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4	Шалости и травмы	1
4.5	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	1
4.6	Умники и умницы выбирают ЗОЖ	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	Огородники. Я работаю на грядке, со здоровьем все в порядке	1
5.2	Как защитить себя от болезни	1
5.3	Самый здоровый класс	1
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезныевкусности	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1	Мир эмоций и чувств	1
6.2	Вредные привычки	1
6.3	Воспитай себя сам	1
6.4	В мире интересного.	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	Я и опасности вокруг меня.	1
7.2	Чем и как можно отравиться.	1
7.3	Первая помощь при отравлении	1
7.4	Наши успехи и достижения.	1
	Итого:	34

**Тематическое планирование**  
**3 класс**  
**«По дорожкам здоровья»**

№ п/п	Те ма	Количество часов
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По стране Здоровейке	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	«Остров здоровья»	1
II	<b>Питание и здоровье</b>	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья	1
2.2	Культура питания. Этикет	1
2.3	Я выбираю кашу	1
2.4	Что даёт нам море	
2.5	Светофор здорового питания	1
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3	Хочу, могу и делаю	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
3.6	Природа – источник здоровья	1
3.7	Моё здоровье в моих руках	1
IV	<b>Я в школе и дома</b>	6
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
4.2	Доброречие	1
4.3	«Капризка»	1
4.4	Бесценный дар - зрение	1
4.5	Правила для правильной осанки	1
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4
5.1	Прогулка по лесу	1
5.2	Движение - это жизнь	1
5.3	«Дальше, быстрее, выше»	1
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4
6.1	Мир моих увлечений	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1
6.4	В мире интересного.	1
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4
7.1	Я и опасности вокруг меня.	1
7.2	Лесная аптека на службе человека	1
7.3	«Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.4	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	34

**Тематическое планирование**  
**4 класс**  
**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

№ п/п	Те ма	Количество часов
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе»</i></b>	4
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
1.2	Правила личной гигиены	1
1.3	Физическая активность и здоровье	1
1.4	<i>Тема 4. Как познать себя</i>	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашегo времени	1
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	
2.5	«Богатырская силушка»	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Домашняя аптечка	1
3.2	Мы - за здоровый образ жизни	1
3.3	Сколько стоит твоё здоровье	1
3.4	Береги зрение смолоду.	1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1
3.6	Отдых для здоровья	1
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим»	1
4.2	«Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!»	1
4.3	Спешите делать добро	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
4.5	Мода и школьные будни	1
4.6	Делу время, потехе час.	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
5.2	Мы - за здоровый образ жизни	1
5.3	Во саду ли в огороде	1
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезныевкусности	1
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4
6.1	Размышление о жизненном опыте	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Школа и моё настроение	1
6.4	В мире интересного.	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	Я и опасности вокруг меня.	1
7.2	Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1
7.4	Чему мы научились за год. Составление книги здоровья.	1
	Итого:	34