

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Баймакский район
МОАУ ООШ №5 г. Баймак

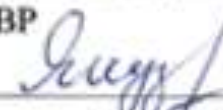
РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов


Макхсютова Г.Н.
[Номер приказа] от «26» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Янузкова Р.Р.
[Номер приказа] от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ ООШ
№5


Сирусин И.Н.
[Номер приказа] от «31» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6384787)

"Урок здоровья"
для обучающихся 1-4 классов

г. Баймак 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочного курса «Уроки здоровья» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 №115;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 №286;
- уставом ОО;
- На основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья»;
- С использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
 - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
 - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
 - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов

саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

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 «Здоровый образ жизни».

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2- 4 классы по 34 часа в год (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Общая характеристика курса

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Практическая направленность курса

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Ценностные ориентиры программы

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания

– осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

1 класс

1. Дружи с водой.

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

2. Забота о глазах.

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. Уход за ушами.

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

4. Уход за зубами

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

5. Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час Конкурс знатоков пословиц и поговорок

6. Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

7. Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Игра «Что разрушает здоровье».

8. Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе.

Беседа «От чего зависит настроение»

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

10. Настроение после школы.

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

11. Поведение в школе.

Правила поведения «Я – ученик».

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра- практикум «В столовой».

12. Вредные привычки.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы.

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

16. И снова и гигиене

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Практические занятия

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

17. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витамины».

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

18. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип»

Практические занятия

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

19. Народные игры.

Рассказ о народных подвижных играх

Практические занятия

Разучивание игры «Городки»

20. Подвижные игры

Доктора природы (обобщение)

Практические занятия

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

2 класс

1. Почему мы болеем.

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. О прививках. *Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С. Михалкова

«Прививка». Игра «Полезно – вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

7. Безопасность при любой погоде.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

9. Правила поведения на воде

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Травмы. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

Практические занятия

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь. *Практические занятия*

Практикум по теме.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

17. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело *Практические занятия*

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

20. Современные заботы медицины

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

Практические занятия

Тест «Оцени себя сам»

3 класс

1. Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

«Нарисуй свой страх»

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Учимся делать добро. Спешим делать добро.

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

3. Почему мы говорим неправду

Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

4. Почему мы не слушаем родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Игра-тест «Мои обиды»

5. Надо уметь сдерживать себя.

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. *Практические занятия*

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

7. Как относиться к подаркам. Как принимать и дарить подарки. *Практические занятия*

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

8. Как следует относиться к наказаниям. Наказание – как средство воспитания. *Практические занятия*

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

9. Как нужно одеваться. Одежда. *Практические занятия*

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Азбука личной безопасности. *Практические занятия*

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

11. Как вести себя, если что-то болит.

Что такое боль. *Практические занятия* Кроссворд по теме.

12. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практикум «Сервировка стола»

13. Как вести себя в гостях. Ты идешь в гости. *Практические занятия*

Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»

14. Как вести себя в общественных местах.

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Практикум «Мы – пассажиры»

15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки»

Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон»

16. Что делать, если не хочется в школу.

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

Практические занятия

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

- 17. Чем заняться после школы.** Умей организовать свой досуг. *Практические занятия*
Стихотворный монтаж «О свободном времени»

- 18. Как выбирать друзей.**

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»

- 19. Как помочь родителям.**

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...»

- 20. Как помочь больным и беспомощным.**

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

- 21. Повторение.**

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Практические занятия

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

4 класс

- 1. Наше здоровье.**

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

- 2. Как помочь сохранить здоровье.**

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

- 3. Что зависит от моего решения.**

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

- 4. Злой волшебник табак.** Что мы знаем о курении. *Практические занятия*

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

- 5. Почему некоторые привычки называются вредными.**

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Практические занятия

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

- 6. Помоги себе сам.**

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений»

7. Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

8. Злой волшебник – наркотик. Беседа «Наркотик – смерть» *Практические занятия*
«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

9. Мы – одна семья»

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

10. Повторение.

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

Практические занятия

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Ожидаемые результаты и способы проверки: К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует

питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, со- держать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

К концу 2 года обучения:

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как ор- ганизм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки ле- карственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насе- комых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегрева и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила со- бака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

К концу 3 года обучения:

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

К концу 4 года обучения:

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»,

костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Урок здоровья» 1 класс.**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	Дата проведения
Сентябрь					
1	Я и общество. Какие мы похожие и разные.	Беседа	1	https://nsportal.ru/	04.09
2	Наши эмоции. Управление эмоциями.	Беседа	1		11.09
3	Личная гигиена.	Работа с интерактивными карточками	1		18.09
4	Профилактика заболеваний пищеварительных органов.	Видеоурок	1		22.09
Октябрь					
5	Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.	Беседа	1	https://nsportal.ru/	03.10
6	Здоровые зубы-здоровый организм.	Работа с текстом	1		10.10
7	Профилактика заболеваний дёсен.	Творческая мастерская	1		17.10
8	Урок-экскурсия на дорогу со светофором.	Экскурсия на дорогу со светофором	1		24.10
Ноябрь					
9	Встреча с инспектором ГИБДД.	Встреча	1	https://nsportal.ru/	07.11
10	Дорожные знаки (Возле школы, здании)	Групповое обсуждение	1		14.11
11	Дорожные знаки (На улице)	Творческая мастерская	1		21.11
12	Дорожные знаки	Работа с видеорядом	1		28.11
Декабрь					
13	«Островок безопасности»	Групповое обсуждение	1	https://nsportal.ru/	05.12
14	Сложный перекрёсток.	Беседа	1		12.12
15	Безопасность на льду.	Беседа	1		19.12
16	Безопасность при обращении с электроприборами.	Практическая работа муляжами	1		26.12

Январь					
17	Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами.	Беседа	1	https://nsportal.ru/	16.01.
18	Безопасность при обращении с бытовыми химикатами.	Работа с книжным текстом	1		23.01
19	Оказание первой помощи.	Виртуальная экскурсия	1		30.01
Февраль					
20	Значение правильной осанки.	Викторина	1	https://nsportal.ru/	06.02
21	Упражнения для сохранения и исправления осанки.	Физические упражнения для исправления осанки	1		13.02
Март					
22	Плакат «Сиди правильно»	Творческий флешмоб	1	https://nsportal.ru/	06.03
23	Подвижные игру на свежем воздухе	Подвижные игры на улице	1		13.03
24	Что такое экология?	Виртуальная экскурсия	1		20.03
25	Правильное поведение на природе.	Чтение по ролям	1		27.03
Апрель					
26	Ядовитые и съедобные растения и грибы.	Виртуальная экскурсия	1	https://nsportal.ru/	10.04
27	Лекарственные растения.	Викторина	1		17.04
28	«Аптека на подоконнике»	Работа с видеоматериалами	1		24.04
29	Подвижные игру на свежем воздухе	Игры на улице	1		30.04
Май					
30	Оказание первой помощи на природе.	Практика	1	https://nsportal.ru/	15.05
31	Подвижные игру на свежем воздухе	Игры на улице	1		22.05
32	Ты и твоё здоровье.	Творческий конкурс	1		26.05

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Урок здоровья» 2 класс.**

№	Тема	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Почему мы бодем.	1	0	0	06.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
2	Почему мы бодем.	1	0	0	13.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
3	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	0	0	20.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
4	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	0	0	27.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
5	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	0	0	04.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
6	Кто нас лечит.	1	0	0	11.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
7	Прививки от болезней.	1	0	0	18.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
8	Прививки от болезней.	1	0	0	25.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
9	Что нужно знать о лекарствах.	1	0	0	08.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
10	Что нужно знать о лекарствах.	1	0	0	15.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
11	Как избежать от отравлений.	1	0	0	22.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
12	Как избежать от отравлений.	1	0	0	29.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36

						8434f36
13	Безопасность при любой погоде.	1	0	0	06.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
14	Безопасность при любой погоде.	1	0	0	13.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	0	0	20.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	0	0	27.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
17	Правила безопасного поведения в воде.	1	0	0	10.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
18	Правила общения с огнем.	1	0	0	17.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
19	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	0	0	24.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	0	0	31.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
21	Как защитится от насекомых.	1	0	0	30.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
22	Предосторожности при обращении с животными.	1	0	0	07.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
23	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	0	0	14.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	0	0	21.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
25	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	0	0	27.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	0	0	28.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
27	Первая помощь при травмах.	1	0	0	07.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
28	Первая помощь при травмах.	1	0	0	14.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
29	Первая помощь при	1	0	0	21.04	Библиотека ЦОК

	травмах.					https://m.edsoo.ru/f8434f36
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	0	0	04.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	0	0	11.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
32	Сегодняшние заботы медицины.	1	0	0	24.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
33	Сегодняшние заботы медицины.	1	0	0	16.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
34	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь.	1	0	0	23.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8434f36
	Общее количество часов по программе	34	0	0		

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Урок здоровья» 3 класс.**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Электронной образовательные ресурсы
1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. «Гуси – лебеди». Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко"	1	05.09.2024	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"	1	12.09.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар" «Салки», "Лукошко"	1	19.09.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка" «Мышеловка», Подвижная игра "Воронята"	1	26.09.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	«Волк во рву», "Дуэльный баскетбол" «Совушка», Подвижная игра "Кресло соседа".	1	03.10.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	«Отгадай, чей голос? "Бирюльки" Подвижная игра «Удочка» "Поймай меня"	1	10.10.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	«Выши ноги от земли», "Настольное сорсо", «Салки», "Мушкетеры"	1	17.10.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	«Вызов номеров», "Гонки с шайбой".	1	24.10.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game

	«Мышеловка», Подвижная игра "Кот все видит".			ura.ru/mobile_game
9	«Волк во рву», Подвижная игра "Лишний" «Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"	1	07.11.2024	_https://www.fizkultura.ru/mobile_game
10	«Совушка», Подвижная игра "Поймай меня". «Гонки снежных комов», Подвижная игра "Зигзаг"	1	14.11.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11	Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня" «Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"	1	21.11.2024	_https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Овощи и фрукты", Подвижная игра «Два Мороза», "Снежки"	1	28.11.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13	Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу" «Скатывание шаров», "Вытеснялки"	1	05.12.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	«Гонки снежных комов», "Накорми меня". «Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".	1	12.12.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Хоккей" «Два Мороза», Подвижная игра "Лепим снеговика".	1	19.12.2043	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
16	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Магазин".	1	26.12.2024	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17	Подвижная игра «День и ночь», "Совушка". «Лягушки – цапли». Подвижная игра «Зима - лето».	1	16.01.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	«У медведя во бору». Подвижная игра «Волк во рву» «С кочки на кочку». «День ночь»	1	23.01.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
19	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи», «Найди себе пару». Шишки, желуди, орехи»	1	30.01.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
20	«Попрыгунчики – воробышки». «Фигуры». Подвижная игра «Колдунчик»	1	06.02.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
21	«Хитрая лиса», «Шишки, жёлуди, орехи». «Волки, зайцы, лисы».	1	13.02.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	«Передача мяча в колоннах». «Зима – лето». «У медведя во бору». "Плоская мишень"	1	20.02.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23	«Наперегонки парами». Подвижная игра "Щелчки" «Попрыгунчики – воробышки». "Петухи проснулись"	1	27.02.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24	«Лягушки – цапли». Подвижная игра "Перехват", «С кочки на кочку». "Маленькое - большое"	1	06.03.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	Подвижная игра «Найди себе пару». "Отличия" «Передача мяча в колоннах».	1	13.03.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26	«Фигуры». Подвижная игра «Кто куда	1	20.03.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game

6	и зачем"«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручали».			ura.ru/mobile_game
2 7	«Волки, зайцы, лисы». "Хохотушечки", «Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя».	1	27.03.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2 8	Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Космонавты». «Метко в цель», «Гуси и волк»	1	10.04.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2 9	Подвижная игра «Салки - выручалки», «Волк во рву» Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы».	1	17.04.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3 0	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1	24.04.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3 1	Подвижная игра «Метко в цель, «Товарищ командир» «Воробьи вороны».	1	08.04.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3 2	Беседа: «Твой организм». Подвижная игра «Кот проснулся».	1	08.05.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3 3	Беседа: «Красивая осанка». Подвижная игра «Кот проснулся»	1	15.05.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3 4	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух» Подвижная игра «Гонка мячей»	1	22.05.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Урок здоровья» 4 класс.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Дата проведе ния	Электронно-образовательные ресурсы
		Все го	Конт р. рабо ты	Прак т. рабо ты		
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1			04.09	https://resh.edu.ru/
2.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1			11.09	https://resh.edu.ru/
3.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1			18.09	https://resh.edu.ru/
4.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		1	25.09	https://resh.edu.ru/
5.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1			02.10	https://resh.edu.ru/
6.	Татарская народная игра «Серый волк»	1			09.10	https://resh.edu.ru/
7.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1			16.10	https://resh.edu.ru/
8.	Чувашская игра «Рыбки	1		1	23.10	https://resh.edu.ru/
9.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1			06.11	https://resh.edu.ru/

10.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1			13.11	https://resh.edu.ru/
11.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1			20.11	https://resh.edu.ru/
12.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1		1	27.11	https://resh.edu.ru/
13.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1			04.12	https://resh.edu.ru/
14.	Татарская народная игра «Серый волк»	1			11.12	https://resh.edu.ru/
15.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1			18.12	https://resh.edu.ru/
16.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1		1	25.12	https://resh.edu.ru/
17.	Узбекская народная игра «Колесо»	1			15.01	https://resh.edu.ru/
18.	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Чечено-ингушская игра «Чиж»	1			22.01	https://resh.edu.ru/
19.	ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Волк во рву»	1			29.01	https://resh.edu.ru/
20.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1			05.02	https://resh.edu.ru/
21.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1			12.02	https://resh.edu.ru/
22.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1			19.02	https://resh.edu.ru/
23.	Чувашская игра «Рыбки»	1		1	26.02	https://resh.edu.ru/
24.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1			05.03	https://resh.edu.ru/
25.	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1			12.03	https://resh.edu.ru/
26.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1			19.03	https://resh.edu.ru/
27.	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела»	1		1	26.03	https://resh.edu.ru/
28.	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	1			09.04	https://resh.edu.ru/
29.	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».	1			16.04	https://resh.edu.ru/
30.	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».	1			23.04	https://resh.edu.ru/
31.	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч»	1			30.04	https://resh.edu.ru/
32.	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».	1			07.05	https://resh.edu.ru/
33.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;	1			14.05	https://resh.edu.ru/
34.	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	1		1	21.05	https://resh.edu.ru/

Всего 34 часа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Системный блок
2. Мультимедиа проектор
3. Монитор
4. Клавиатура
5. Мышь
6. Фильтр сетевой 3,1м, 5 розеток
7. Таблицы
8. Интернет-сайты:

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004г.
6. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.