

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования город

Армавир

МБОУ - СОШ № 14

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов

_____ Чернышова Т.В.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УМР

_____ Калмыкова В.П.

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ Силин А.С.

Приказ № 495/2.4.3

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
Здоровье – это здорово!
для обучающихся 1-4 классов

город Армавир 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»

Программа курса внеурочной деятельности “Здоровье – это здорово!” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»

Цель:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа состоит из четырех частей:

- 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
- 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье – это здорово!” разбита на семь разделов:

1 раздел - “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, дни здоровья:

| | |
|---------|--|
| 1 класс | Дорога от дома до школы. |
| | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Друзья Мойдодыра. |
| 2 класс | Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) |
| | Мой организм – целая планета. |
| | “Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?” |
| 3 класс | “Здоровый образ жизни – что это?” |
| | Принцесса Личная Гигиена. В гостях у Мойдодыра. |
| 4 класс | “Здоровый образ жизни и мое здоровье”. Что нужно знать о личной гигиене? |
| | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. |

2 раздел “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого:

| | |
|---------|---|
| 1 класс | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков. |
| | Как и чем мы питаемся. Самые полезные продукты. Культура питания. |
| 2 класс | Пирамида здорового питания. Этикет. Культура питания. |
| | Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? |

| | |
|---------|--|
| 3 класс | Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания. |
| | Вредные микробы. |
| | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? |
| 4 класс | Секреты правильного питания. Здоровая пища для всей семьи |
| | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. |
| | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. |

3 раздел “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата:

| | |
|---------|---|
| 1 класс | Режиму дня мы друзья. Продукты для здоровья. |
| | Правила безопасности при общении с кошкой, собакой. |
| | Как обезопасить свою жизнь. Растем здоровыми. |
| 2 класс | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? |
| | Как закаляться? Обтирание и обливание. |
| | Что такое иммунитет? Как сохранять и укреплять свое здоровье? |
| 3 класс | Здоровье и труд человека. Чудесный труд головного мозга. |
| | Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье” |
| | “Мое здоровье в моих руках” |
| 4 класс | Что должно быть в домашней аптечке? Как вести себя, когда что-то болит? |
| | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос |
| | Как избежать искривления позвоночника. Моя ответственность за мое здоровье. |

4 раздел “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона:

| | |
|---------|--|
| 1 класс | Мой внешний вид – залог здоровья. |
| | Здоровье зрения. Здоровая осанка. |
| | Калейдоскоп подвижных игр. |
| | Все болезни победим – быть здоровыми хотим. |
| 2 класс | Я и мои одноклассники. Игры и травмы. |
| | Почему устают глаза? Переутомление и утомление. |
| | Сколиоз. Как его предотвратить? |
| 3 класс | Мой внешний вид – залог здоровья” |
| | “Как аукнется, так и откликнется” - беседа |
| | “Зрение – окно в мир, бесценный дар”. Гигиена правильной осанки. |
| 4 класс | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий |
| | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. |

| | |
|--|---|
| | Мода и школьные будни. Делу время – потехе час. |
|--|---|

5 раздел “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма, здоровый образ жизни:

| | |
|---------|---|
| 1 класс | Паспорт здоровья. “Если хочешь быть здоров”. |
| | Что бывает вкусным и полезным? |
| 2 класс | Почему мы бодем? Кто и как защищает нас от болезней? |
| | Копилка витаминов. Здоровое питание |
| 3 класс | Чтоб забыть про докторов. “Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности” |
| | Движение – это жизнь. День здоровья |
| 4 класс | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья |
| | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом. Если ты ушибся или порезался. Первая помощь |

6 раздел “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома:

| | |
|---------|---|
| 1 класс | Мое настроение. Выставка рисунков. |
| | Вредные и полезные привычки. |
| 2 класс | Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. |
| | Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным” |
| 3 класс | Мир увлечений школьника. Интересное в мире здоровья. |
| | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке” |
| 4 класс | Жизненный опыт человека. Почему некоторые привычки называются вредными? |
| | Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. |

7 раздел “Правила безопасности. Оказание первой помощи”: первая доврачебная помощь, опасности в школе и дома:

| | |
|---------|---|
| 1 класс | Первая помощь. Проект: “Зеленая аптечка”. |
| | Экскурсия “Зеленая аптечка вокруг нас”. |
| 2 класс | Летние опасности. |
| | Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях. |
| 3 класс | Безопасность при любой погоде |
| | Секреты лесной аптеки |
| 4 класс | Опасности вокруг меня |
| | Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу” |

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние

интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Виды внеурочной деятельности: преобладает игровая деятельность, спортивно – оздоровительная деятельность.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут.

Курс рассчитан на 68 часов: 1 класс – 17 часов, 2 класс – 17 часов, 3 – класс – 17 часов, 4 класс - 17 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Гражданского воспитания

- овладение начальными сведениями об особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) их происхождении и назначении.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- формирование коммуникативной, этической, социальной компетентности школьников.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Трудового воспитания и профессионального самоопределения

- 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.

Экологического воспитания

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья

- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности;

Познавательные УУД:

- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем;
- установление причинно-следственных связей;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся;
- 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 и схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях;
- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1-4 классы**

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
|--------------------|--------------|---|--------------|---|---|
| 1 класс | | | | | |
| “Наша школа” | 2 | Дорога от дома до школы. | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Учиться соблюдать изученный комплекс утренней гимнастики и выполнять ее самостоятельно. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Друзья Мойдодыра. | 1 | | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| «Здоровое питание» | 2 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков. | 1 | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| | | Как и чем мы питаемся. Самые полезные продукты. Культура питания. | 1 | | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение |
| “Бережём здоровье” | 3 | Режиму дня мы друзья. Продукты для здоровья | 1 | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в столовой, в школе и следовать им. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Правила безопасности при общении с кошкой, собакой. | 1 | Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Как обезопасить свою жизнь. Растем здоровыми. | 1 | Моделировать различные ситуации поведения за столом. | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение |
| “Я в школе и дома” | 4 | Мой внешний вид – залог | 1 | Планировать свое учебное и внеурочное время. | Патриотическое воспитание и формирование российской |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| | | здоровья | | | идентичности |
| | | Здоровье зрения. Здоровая осанка | 1 | Совместно договариваться о правилах подготовки домашнего задания и следовать им. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| | | Калейдоскоп подвижных игр. | 1 | Обсуждать вопрос здоровом образе жизни, планировать свое учебное и внеурочное время. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| | | Все болезни победим – быть здоровыми хотим | 1 | Уметь контролировать свои эмоции, моделировать различные ситуации поведения в школе. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| “Чтоб забыть про докторов” | 2 | Паспорт здоровья. “Если хочешь быть здоров” | 1 | Обсуждать привычки , которые встречаются в жизни человека. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Что бывает вкусным и полезным? | 1 | Формулировать выводы из изученного материала. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| “Я и мое ближайшее окружение” | 2 | Мое настроение. Выставка рисунков. | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| | | Вредные и полезные привычки. | 1 | Учиться соблюдать изученный комплекс утренней гимнастики и выполнять ее самостоятельно. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| «Правила безопасности». Оказание первой помощи” | 2 | Первая помощь. Проект: “Зеленая аптечка” | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение |
| | | Экскурсия “Зеленая аптечка вокруг нас” | 1 | Учиться соблюдать изученный комплекс утренней гимнастики и выполнять ее | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |

| | | | | | |
|---------------------------|-----------|---|---|---|--|
| | | | | самостоятельно. | |
| Итого: | 17 | | | | |
| 2 класс | | | | | |
| “Наша школа” | 3 | Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), гражданское воспитание |
| | | Мой организм – целая планета. | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) |
| | | “Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?” | 1 | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Совместно договариваться о правилах здорового образа жизни и следовать им. | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание), экологическое воспитание |
| «Здоровое питание» | 2 | Пирамида здорового питания. Этикет. Культура питания. | 1 | Учиться соблюдать изученные правила питания под руководством учителя. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? | 1 | Понимать значение слова «этикет, моделировать ситуации общения в различных ситуациях» | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| “Бережём здоровье” | 3 | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Как закаляться? Обтирание и обливание. | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Что такое иммунитет? Как сохранять и укреплять свое здоровье? | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы о необходимости здорового сна в результате совместной работы всего класса. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| “Я в школе и дома” | 3 | Я и мои одноклассники. Игры и травмы. | 1 | Учиться соблюдать изученные правила при сохранении здоровья. Добывать новые знания: находить ответы на | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, физическое воспитание и формирование культуры |

| | | | | | |
|--|----------|--|---|---|--|
| | | | | вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Соблюдать технику безопасности при занятии спортом. Планировать свое учебное и внеурочное время. Перерабатывать полученную информацию: | здоровья Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Почему устают глаза? Переутомление и утомление | 1 | | |
| | | Сколиоз. Как его предотвратить? | 1 | | |
| “Чтоб забыть про докторов” | 2 | Почему мы боеем? Кто и как защищает нас от болезней? | 1 | делать выводы в результате совместной работы всего класса. Совместно договариваться о правилах поведения на переменах и во время подвижных игр в школе и следовать им. Обсуждать вопрос о культуре общения в школе, планировать свое учебное и внеурочное время. Учиться соблюдать изученные правила закаливания, соблюдения режима дня под руководством учителя. Учиться соблюдать изученные правила сохранения здоровья под руководством взрослых | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| | | Копилка витаминов. Здоровое питание | 1 | Учиться соблюдать изученные правила закаливания, соблюдения режима дня под руководством учителя. Учиться соблюдать изученные правила сохранения здоровья под руководством взрослых Уметь работать командой. Обсуждать опасные ситуации , которые встречаются в жизни человека. Перерабатывать полученную информацию: | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), гражданское воспитание Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| “Я и мое ближайшее окружение” | 2 | Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. | 1 | делать выводы в результате совместной работы всего класса. Уметь контролировать свои привычки, моделировать различные ситуации поведения в школе. Учиться соблюдать изученные правила поведения в коллективе . Характеризовать лесные опасности, оценивать | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), гражданское воспитание |
| | | Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным” | 1 | | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| «Правила безопасности». Оказание первой помощи” | 2 | Летние опасности. | 1 | | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), гражданское воспитание |
| | | Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях. | 1 | | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |

| | | | | | |
|---------------------------|-----------|---|---|--|--|
| | | | | свои достижения. Формулировать выводы из изученного материала. | |
| Итого: | 17 | | | | |
| 3 класс | | | | | |
| “Наша школа” | 2 | “Здоровый образ жизни – что это?” | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. Уметь составлять здоровое меню для своего завтрака. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание); экологическое воспитание |
| | | Принцесса Личная Гигиена. В гостях у Мойдодыра. | 1 | | |
| “Здоровое питание” | 3 | Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания. | 1 | | |
| | | Вредные микробы. | 1 | | |
| | | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 | | |
| “Бережём здоровье” | 3 | Здоровье и труд человека. Чудесный труд головного мозга | 1 | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Приобщение детей к | |
| | | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Экскурсия “Природа – источник здоровья” | 1 | | |
| | | Беседа “Как сохранить и | 1 | | |

| | | | | | |
|---|-----------|---|---|--|---|
| | | укрепить свое здоровье” | | информацию, полученную на занятии. | культурному наследию (Эстетическое воспитание) |
| “Я в школе и дома” | 3 | Мой внешний вид – залог здоровья” | 1 | Планировать свое учебное и внеурочное время. Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | “Как аукнется, так и откликнется” - беседа | 1 | Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) |
| | | “Зрение – окно в мир, бесценный дар”. Гигиена правильной осанки | 1 | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) |
| “Чтоб забыть про докторов” | 2 | Чтоб забыть про докторов. “Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы” | 1 | Учиться оказывать первую помощь. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание) |
| | | Движение – это жизнь. День здоровья | 1 | Обсуждать вопрос о культуре общения в школе, планировать свое учебное и внеурочное время. Уметь работать командой | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| “Я и мое ближайшее окружение” | 2 | Мир увлечений школьника. Интересное в мире здоровья | 1 | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке” | 1 | Обсуждать опасные ситуации, которые встречаются в жизни человека. Уметь контролировать свои эмоции, моделировать различные ситуации поведения в школе. | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| “ Правила безопасности. Оказание первой помощи” | 2 | Безопасность при любой погоде | 1 | Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. Характеризовать назначение предметов гигиены, оценивать свои достижения. | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| | | Секреты лесной аптеки | 1 | Формулировать выводы из изученного материала. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| Итого: | 17 | | | | |
| 4 класс | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|----------|---|---|--|---|
| “Наша школа” | 2 | “Здоровый образ жизни и мое здоровье”. Что нужно знать о личной гигиене? | 1 | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| | | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. | 1 | | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| “Здоровое питание” | 3 | Секреты правильного питания. Здоровая пища для всей семьи | 1 | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. Уметь составлять здоровое меню для своего завтрака. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. | 1 | | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| | | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. | 1 | | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение |
| “Бережём здоровье” | 3 | Что должно быть в домашней аптечке? Как вести себя, когда что-то болит? | 1 | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| | | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 | | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Как избежать искривления позвоночника. Моя ответственность за мое здоровье. | 1 | | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| «Я в школе и дома» | 3 | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий | 1 | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Планировать свое учебное и внеурочное время. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение |
| | | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. | 1 | | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности |
| | | Мода и школьные будни. Делу | 1 | | Популяризация научных знаний |

| | | | | | |
|---|-----------|---|---|--|---|
| | | время – потехе час. | | всего класса. | среди детей (Ценности научного познания) |
| “Чтоб забыть про докторов” | 2 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья | 1 | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться оказывать первую помощь. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом. Если ты ушибся или порезался. Первая помощь | 1 | Обсуждать вопрос о культуре общения в школе, планировать свое учебное и внеурочное время. Учиться соблюдать изученные правила сохранения здоровья под руководством учителя. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| “Я и мое ближайшее окружение” | 2 | Жизненный опыт человека. Почему некоторые привычки называются вредными? | 1 | Уметь работать командой Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение |
| | | Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. | 1 | Обсуждать опасные ситуации, которые встречаются в жизни человека. | Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание), гражданское воспитание |
| “Правила безопасности. Оказание первой помощи” | 2 | Опасности вокруг меня | 1 | Уметь контролировать свои эмоции, моделировать различные ситуации поведения в школе. | Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) |
| | | Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу” | 1 | Учиться соблюдать изученные правила безопасности под руководством учителя. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья |
| Итого: | 17 | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп.
3. Формула питания. Рабочая тетрадь / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп.
4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева . / Методическое пособие.- Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп.
5. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева . Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
6. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева . / Методическое пособие.- Формула питания М.: ОЛМА Медиа Групп.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [http://school – collection/edu/ru](http://school-collection/edu/ru)

КМ- школа- образовательная среда для комплексной информатизации школы. [http://www/km- school/ru](http://www/km-school/ru)

Презентация уроков « Начальная школа» <http://nachalka/info>

Начальная школа – детям, родителям, учителям. [http://www .Nachalka.com](http://www.Nachalka.com)

Я иду на урок начальной школы . <http://nsc 1 septem-ber/ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025