

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
"Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф."  
(МОУ «Средняя школа № 29»)

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 25  
«30» 10 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
  
Г.Г. Сталевская  
Приказ № 206/1 от « 30 » 10 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

( 1 - 4 классы)

Петрозаводск

2024

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана на основе Федеральной образовательной программы НОО, ориентирована на целевые приоритеты - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания, направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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 «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценности обучения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

### **1. Формирование:**

-представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании

и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-формировать у учащихся 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.

## **2. Обучение:**

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-упражнениям сохранения зрения.

### **Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- ✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Принципы построения программы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Принцип научности** - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Принцип доступности** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Принцип системности** - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования

ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности.** Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

#### **Обеспечение мотивации**

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

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- ✓ навыки дискуссионного общения;
- ✓ опыты;
- ✓ игра.

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 «здорового творчества».

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»**

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» 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.

### **Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить 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 класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

✓ *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 уроке.

✓ *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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

✓ *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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению

нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

✓ 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Первостепенным результатом** реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

### **1 класс (33 часа)**

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид деятельности</b>
Дружи с водой	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Забота об органах чувств	3	Спортивно – оздоровительная и игровая
Уход за зубами	5	Спортивно – оздоровительная и игровая
Уход за кожей	4	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как следует питаться	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как сделать сон полезным	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Настроение в школе	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Настроение после школы	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Поведение в школе	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Вредные привычки	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Мышцы, кости и суставы	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как закаляться	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Подвижные игры	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Доктора природы	2	Спортивно – оздоровительная и игровая

### **2 Класс**

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид деятельности</b>
Введение «Вот мы и в школе»	4	Спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	5	Спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	7	Спортивно – оздоровительная и игровая

Я в школе и дома	6	Спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	4	Спортивно – оздоровительная и игровая
Я и моё ближайшее окружение	4	Спортивно – оздоровительная и игровая
Вот и стали мы на год взрослей	4	Спортивно – оздоровительная и игровая

### 3 Класс

Раздел курса	Количество часов	Вид деятельности
Чего не надо бояться.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Почему мы говорим неправду.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Почему мы не слушаемся родителей.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Надо уметь сдерживать себя.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как относиться к подаркам.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как следует относиться к наказаниям.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как нужно одеваться.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как вести себя, когда что-то болит.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как вести себя за столом.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как вести в гостях.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как вести себя в общественных местах.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Что делать, если не хочется в школу.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Чем заняться после школы.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как выбрать друзей.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как помочь родителям.	1	Спортивно – оздоровительная и игровая
Как помочь беспомощным и больным.	2	Спортивно – оздоровительная и игровая
Повторение.	3	Спортивно – оздоровительная и игровая

**4 класс**

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид деятельности</b>
Здравствуй, школьная страна!	4	Спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье.	5	Спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках.	7	Спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома.	6	Спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов.	4	Спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	Спортивно – оздоровительная и игровая
Вот и стали мы на год взрослей.	3	Спортивно – оздоровительная и игровая

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 КЛАСС (33 часа)

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и дисциплина</b>	<b>Часы</b>	<b>ЭОР</b>
<b>Друзи с водой (2 ч.)</b>			
1	<i>Советы доктора Воды.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-1-sovety-doktora-vody-7367186.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-1-sovety-doktora-vody-7367186.html</a>
2	<i>Друзья Вода и мыло</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-2-druzya-voda-i-mylo-7367199.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-2-druzya-voda-i-mylo-7367199.html</a>
<b>Забота об органах чувств (3 ч.)</b>			
3	<i>Глаза – главные помощники человека.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-glaza-glavnie-pomoschniki-cheloveka-732244.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-glaza-glavnie-pomoschniki-cheloveka-732244.html</a>
4	<i>Подвижные игры</i>	1	
5	<i>Чтобы уши слышали.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/shkola-doktorov-zdorovya-chtobi-ushi-slishali-3107984.html">https://infourok.ru/shkola-doktorov-zdorovya-chtobi-ushi-slishali-3107984.html</a>
<b>Уход за зубами (5 ч.)</b>			
6	<i>Почему болят зубы.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pochemu-bolyat-zubi-3199142.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pochemu-bolyat-zubi-3199142.html</a>
7	<i>Чтобы зубы были здоровыми.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kak-sohranit-zubi-zdorovimi-909864.html">https://infourok.ru/prezentaciya-kak-sohranit-zubi-zdorovimi-909864.html</a>
8	<i>Как сохранить улыбку красивой?</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-kak-sohranit-ulibku-krasivoy-702116.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-kak-sohranit-ulibku-krasivoy-702116.html</a>
9	<i>«Рабочие инструменты» человека.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-rabochie-instrumenti-cheloveka-">https://infourok.ru/prezentaciya-rabochie-instrumenti-cheloveka-</a>

			urok-zdorovya-klass-3955720.html
10	<i>Подвижные игры.</i>	1	
<b>Уход за кожей (4 ч.)</b>			
11	<i>Зачем человеку кожа.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-zachem-cheloveku-kozha-urok-zdorovya-klass-3969331.html">https://infourok.ru/prezentaciya-zachem-cheloveku-kozha-urok-zdorovya-klass-3969331.html</a>
12	<i>Надёжная Защита организма.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pokruzhayuschemu-miru-na-temu-nadezhnaya-zaschita-organizma-2393146.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pokruzhayuschemu-miru-na-temu-nadezhnaya-zaschita-organizma-2393146.html</a>
13	<i>Если кожа повреждена.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-esli-kozha-povrezhdena-urok-zdorovya-klass-3988378.html">https://infourok.ru/prezentaciya-esli-kozha-povrezhdena-urok-zdorovya-klass-3988378.html</a>
14	<i>Подвижные игры.</i>	1	
<b>Как следует питаться (2 ч.)</b>			
15	<i>Питание –необходимое условие для жизни человека.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-potehnologii-na-temu-pravilnoe-pitanie-glavnoe-uslovie-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka-490546.html">https://infourok.ru/prezentaciya-potehnologii-na-temu-pravilnoe-pitanie-glavnoe-uslovie-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka-490546.html</a>
16	<i>Здоровая пища для всей семьи.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-zdorovaya-pisha-dlya-vsej-semi-urok-zdorovya-1-klass-4041324.html">https://infourok.ru/prezentaciya-zdorovaya-pisha-dlya-vsej-semi-urok-zdorovya-1-klass-4041324.html</a>
<b>Как сделать сон полезным (1 ч.)</b>			
17	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2016/02/24/son-luchshee-lekarstvo">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2016/02/24/son-luchshee-lekarstvo</a>
<b>Настроение в школе (1 ч.)</b>			
18	<i>Как настроение?</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pokruzhayushemu-miru-na-temu-kakoe-byvaet-nastroenie-1-klass-k-uchebniku-vinogradovoj-6134581.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pokruzhayushemu-miru-na-temu-kakoe-byvaet-nastroenie-1-klass-k-uchebniku-vinogradovoj-6134581.html</a>
<b>Настроение после школы (1 ч.)</b>			
19	<i>Я пришёл из школы.</i>	1	<a href="https://multiurok.ru/files/urok-zdorovia-ia-prishel-iz-shkoly.html">https://multiurok.ru/files/urok-zdorovia-ia-prishel-iz-shkoly.html</a>
<b>Поведение в школе (2 ч.)</b>			
20	<i>Подвижные игры по выбору детей.</i>	1	
21	<i>Я – ученик.</i>	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_kvovcheskomu_chasu_ya_uchenik_1_klass-529344.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_kvovcheskomu_chasu_ya_uchenik_1_klass-529344.htm</a>

22			
<b>Вредные привычки (2 ч.)</b>			
23	<i>Вредные привычки.</i>	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-poleznye-i-vrednye-privychki-1-klass-5069324.html">https://infourok.ru/prezentaciya-poleznye-i-vrednye-privychki-1-klass-5069324.html</a>
24			
25	<i>Подвижные игры.</i>	1	
<b>Мышцы, кости и суставы (2 ч.)</b>			
26	<i>Скелет – наша опора.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-skelet-nasha-opora-urok-zdorovya-1-klass-4220642.html">https://infourok.ru/prezentaciya-skelet-nasha-opora-urok-zdorovya-1-klass-4220642.html</a>
27	<i>Осанка – стройная спина!</i>	1	<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=68028">https://infourok.ru/material.html?mid=68028</a>
<b>Как закаляться (2 ч.)</b>			
28	<i>Если хочешь быть здоров.</i>	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-esli-hochesh-byt-zdorov-4926080.html">https://infourok.ru/prezentaciya-esli-hochesh-byt-zdorov-4926080.html</a>
29	<i>Правила безопасности на воде.</i>	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/21/prezentatsiya-pravila-bezopasnosti-na-vode">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/21/prezentatsiya-pravila-bezopasnosti-na-vode</a>
<b>Подвижные игры (2 ч.)</b>			
30	<i>Подвижные игры.</i>	1	
31	<i>Весёлые старты.</i>	1	
<b>Доктора природы (2 ч.)</b>			
32-33	<i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i>	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-zdorovyj-obraz-zhizni-1-klass-4700473.html">https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-zdorovyj-obraz-zhizni-1-klass-4700473.html</a>
<b>Итого: 33 ч</b>			

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать любовь к красоте родной природы.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.

## 2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся *знакомятся* с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; *обучаются* правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. *Обучаются* правилам оказания первой медицинской помощи.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «Азбука здоровья» 2 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема урока	ЭОР
<b>Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)</b>		
1	<i>Что мы знаем о ЗОЖ</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-592529.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-592529.html</a>
2	<i>По стране Здоровейке</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-puteshestvie-v-stranu-zdoroveyku-932517.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-puteshestvie-v-stranu-zdoroveyku-932517.html</a>
3	<i>В гостях у Мойдодыра</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-v-gostyah-u-moydodira-440875.html">https://infourok.ru/prezentaciya-v-gostyah-u-moydodira-440875.html</a>
4	<i>Я хозяин своего здоровья</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-ya-hozyain-svoego-zdorovya-1259873.html">https://infourok.ru/prezentaciya-ya-hozyain-svoego-zdorovya-1259873.html</a>
<b>Питание и здоровье (5 ч.)</b>		
5	<i>Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь</i>	<a href="https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-zalog-zdorovya-pravilnoe-pitanie-menyu-iz-treh-blyud-2-klass-5604535.html">https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-zalog-zdorovya-pravilnoe-pitanie-menyu-iz-treh-blyud-2-klass-5604535.html</a>
6	<i>Культура питания. Этикет</i>	<a href="https://infourok.ru/klassnyj-chas-etiket-kultura-pitaniya-2-klass-4227986.html">https://infourok.ru/klassnyj-chas-etiket-kultura-pitaniya-2-klass-4227986.html</a>
7	<i>Я выбираю кашу</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-ya-vibirayu-kashu-1068720.html">https://infourok.ru/prezentaciya-ya-vibirayu-kashu-1068720.html</a>
8	<i>Что даёт нам море</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/05/13/chto-daet-nam-more">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/05/13/chto-daet-nam-more</a>
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>		
9	<i>Светофор здорового питания</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-deyatelnosti-svetofor-zdorovogo-pitaniya-4605876.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-deyatelnosti-svetofor-zdorovogo-pitaniya-4605876.html</a>
<b>Моё здоровье в моих руках (7 ч.)</b>		
10	<i>Сон и его значение для здоровья человека</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-deyatelnosti-vo-2-klasse-na-temu-zdorovyj-son-4419481.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-deyatelnosti-vo-2-klasse-na-temu-zdorovyj-son-4419481.html</a>
11	<i>Закаливание в домашних условиях</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-predmetu-mir-prirody-i-chelovek-poteme-lichnaya-gigiena-zakalivanie-2-klass-1-variant-5121992.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-predmetu-mir-prirody-i-chelovek-poteme-lichnaya-gigiena-zakalivanie-2-klass-1-variant-5121992.html</a>

12	<i>День здоровья «Будьте здоровы»</i>	
13	<i>Иммунитет</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2011/11/23/prezentatsiya-ukreplyay-immunitet">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2011/11/23/prezentatsiya-ukreplyay-immunitet</a>
14	<i>Как сохранять и укреплять свое здоровье</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-razrabotka-uroka-po-okruzhayushemu-miru-na-temu-esli-hochesh-byt-zdorov-2-klass-4084130.html">https://infourok.ru/prezentaciya-razrabotka-uroka-po-okruzhayushemu-miru-na-temu-esli-hochesh-byt-zdorov-2-klass-4084130.html</a>
15	<i>Спорт в жизни ребёнка.</i>	
16	<i>Слагаемые здоровья</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-slagaemie-zdorovya-klassniy-chas-422758.html">https://infourok.ru/prezentaciya-slagaemie-zdorovya-klassniy-chas-422758.html</a>

### **III Четверть**

#### **Я в школе и дома (6 ч.)**

17	<i>Я и мои одноклассники</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2022/01/24/vneurochnaya-deyatelnost-ya-i-moi-odnoklassniki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2022/01/24/vneurochnaya-deyatelnost-ya-i-moi-odnoklassniki</a>
18	<i>Почему устают глаза?</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayushchemu-miru-na-temu-beregi-glaz-kak-almaz-2236007.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayushchemu-miru-na-temu-beregi-glaz-kak-almaz-2236007.html</a>
19	<i>Гигиена позвоночника. Сколиоз</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_vneurochnoy_deyatelnosti_na_temu-416126.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_vneurochnoy_deyatelnosti_na_temu-416126.htm</a>
20	<i>Шалости и травмы</i>	<a href="https://infourok.ru/konspekt-prezentaciya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-shalosti-i-travmi-913044.html">https://infourok.ru/konspekt-prezentaciya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-shalosti-i-travmi-913044.html</a>
21	<i>«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-utomlenie-i-pereutomlenie-5712135.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-utomlenie-i-pereutomlenie-5712135.html</a>
22	<i>Умники и умницы</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-rabote-na-temu-umniki-i-umnicy-urok-7-2-klass-5618346.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-rabote-na-temu-umniki-i-umnicy-urok-7-2-klass-5618346.html</a>

#### **Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

23	<i>«Как мы спасли витаминку». Познавательная игровая программа</i>	<a href="https://infourok.ru/urok-igra-i-prezentaciya-vitaminy-2-klass-6701791.html">https://infourok.ru/urok-igra-i-prezentaciya-vitaminy-2-klass-6701791.html</a>
24	<i>Как защитить себя от болезни</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzhna-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klassi-576838.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzhna-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klassi-576838.html</a>
25	<i>День здоровья «Самый здоровый класс»</i>	
26	<i>«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayushchemu-miru-na-temu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-klass-1946845.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayushchemu-miru-na-temu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-klass-1946845.html</a>

### **IV ЧЕТВЕРТЬ**

#### **Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)**

27	<i>Мир эмоций и чувств</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-vo-2-klasse-v-mire-emocij-6728537.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-vo-2-klasse-v-mire-emocij-6728537.html</a>
28	<i>Вредные привычки</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-vo-klasse-vrednie-privichki-373623.html">https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-vo-klasse-vrednie-privichki-373623.html</a>

29	«Веснянка»	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-pravila-bezopasnogo-povedeniya-vesnoy-2940170.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-pravila-bezopasnogo-povedeniya-vesnoy-2940170.html</a>
30	В мире интересного	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)</b>		
31	Я и опасность	<a href="https://infourok.ru/zanyatie-vneurochnoj-deyatelnosti-na-temu-ya-i-opasnosti-2-klass-4642295.html">https://infourok.ru/zanyatie-vneurochnoj-deyatelnosti-na-temu-ya-i-opasnosti-2-klass-4642295.html</a>
32	Вариативное занятие	
33	Первая помощь при отравлении	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pervaya-pomosh-pri-otravleniyah-4197455.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pervaya-pomosh-pri-otravleniyah-4197455.html</a>
34	Наши успехи и достижения	

### **Ожидаемые результаты.**

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

### **К концу 2 класса учащиеся должны знать:**

#### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

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

#### **Учащиеся должны знать:**

- ✓ 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.

### 3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Азбука здоровья»

3 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема урока	ЭОР
1.	<i>Чего не надо бояться.</i>	<a href="https://infourok.ru/nashi-strahi-uroki-nravstvennosti-3-klass-5106619.html">https://infourok.ru/nashi-strahi-uroki-nravstvennosti-3-klass-5106619.html</a>
2-3.	<i>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-dobrim-bit-priyatnee-chem-zlim-zavistlivim-i-zhadnim-2329684.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-dobrim-bit-priyatnee-chem-zlim-zavistlivim-i-zhadnim-2329684.html</a>
4-5.	<i>Почему мы говорим неправду.</i>	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-pochemu-mi-govorim-nepravdu-2273401.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-pochemu-mi-govorim-nepravdu-2273401.html</a>
6-7.	<i>Почему мы не слушаемся родителей.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/11/16/klassnyy-chas-nado-li-prislushivatsya-k-sovetam">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/11/16/klassnyy-chas-nado-li-prislushivatsya-k-sovetam</a>
8-9.	<i>Надо уметь сдерживать себя.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassnogo-chasa-kak-upravlyat-emociyami-5221847.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassnogo-chasa-kak-upravlyat-emociyami-5221847.html</a>
10-11.	<i>Не грызи ногти, не ковыряй в носу.</i>	<a href="https://multiurok.ru/files/ne-gryzi-nogti-ne-kovyriai-v-nosu.html">https://multiurok.ru/files/ne-gryzi-nogti-ne-kovyriai-v-nosu.html</a>
12-13.	<i>Как относиться к подаркам.</i>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/10/22/iskusstvo-darit-podarki">https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/10/22/iskusstvo-darit-podarki</a>
14.	<i>Как следует относиться к наказаниям.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/04/konspekt-klassnogo-chasa-kak-sleduet-otnositsya-k">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/04/konspekt-klassnogo-chasa-kak-sleduet-otnositsya-k</a>
15.	<i>Как нужно одеваться.</i>	
16.	<i>Как вести себя с незнакомыми людьми.</i>	<a href="https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2023/03/14/prezentatsiya-kak-vesti-sebya-s">https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2023/03/14/prezentatsiya-kak-vesti-sebya-s</a>
17.	<i>Как вести себя, когда что-то болит.</i>	<a href="https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-kak-vesti-sebya-kogda-chtoto-bolit-1605725.html">https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-kak-vesti-sebya-kogda-chtoto-bolit-1605725.html</a>
18-19.	<i>Как вести себя за столом.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kak-pravilno-vesti-sebya-za-stolom-868241.html">https://infourok.ru/prezentaciya-kak-pravilno-vesti-sebya-za-stolom-868241.html</a>
20.	<i>Как вести в гостях.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-klassniy-chas-kak-vesti-sebya-v-gostyah-761064.html">https://infourok.ru/prezentaciya-klassniy-chas-kak-vesti-sebya-v-gostyah-761064.html</a>
21-22.	<i>Как вести себя в общественных местах.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-povedeniya-v-obschestvennih-mestah-539238.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-povedeniya-v-obschestvennih-mestah-539238.html</a>
23-24.	<i>«Нехорошие слова». Недобрые шутки.</i>	<a href="https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-nekhoroshie-slova-nedobrye-shutki-kl.html">https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-nekhoroshie-slova-nedobrye-shutki-kl.html</a>

25.	<i>Что делать, если не хочется в школу.</i>	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-na-temu-cto-delat-kogda-ne-hochetsya-idti-v-shkolu-klass-3666203.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-na-temu-cto-delat-kogda-ne-hochetsya-idti-v-shkolu-klass-3666203.html</a>
26.	<i>Чем заняться после школы.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/04/27/nastroenie-posle-shkoly">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/04/27/nastroenie-posle-shkoly</a>
27-28.	<i>Как выбрать друзей.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-pogovorim-o-druzhbe-3-klass-4077800.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-pogovorim-o-druzhbe-3-klass-4077800.html</a>
29.	<i>Как помочь родителям.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2020/10/22/prezentatsiya-domashnie-obyazannosti">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2020/10/22/prezentatsiya-domashnie-obyazannosti</a>
30-31.	<i>Как помочь беспомощным и больным.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-miloserdnoe-otnoshenie-k-slabim-i-bolnim-1759207.html">https://infourok.ru/prezentaciya-miloserdnoe-otnoshenie-k-slabim-i-bolnim-1759207.html</a>
32-34.	<i>Повторение.</i>	

**Всего-34 часа**

### Ожидаемые результаты

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

#### 4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

№ п/п	Тема урока	ЭОР
<b>Здравствуй, школьная страна (4 ч)</b>		
1	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/11/zdorovyy-obraz-zhizni">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/11/zdorovyy-obraz-zhizni</a>
2	<i>Правила личной гигиены.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-i-konspekt-klassnogo-chasa-po-teme-lichnaya-gigiena-klass-2228116.html">https://infourok.ru/prezentaciya-i-konspekt-klassnogo-chasa-po-teme-lichnaya-gigiena-klass-2228116.html</a>
3	<i>Физическая активность и здоровье.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-zdorovyy-obraz-zhizni-4-klass-4909035.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-zdorovyy-obraz-zhizni-4-klass-4909035.html</a>
4	<i>Как познать себя.</i>	<a href="https://infourok.ru/klassnyj-chas-poznaj-sebya-dlya-4-klassa-4275130.html">https://infourok.ru/klassnyj-chas-poznaj-sebya-dlya-4-klassa-4275130.html</a>
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>		
5	<i>Питание, необходимое для жизни человека.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-na-temu-pravilnoe-pitanie-klass-574568.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-na-temu-pravilnoe-pitanie-klass-574568.html</a>
6	<i>Здоровая пища для всей семьи.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-pravilnoe-pitanie-zdorove-vsey-semi-605579.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-pravilnoe-pitanie-zdorove-vsey-semi-605579.html</a>
7	<i>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.</i>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2018/02/22/prezentatsiya-k-klassnomu-chasu-chem-pitalis-0">https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2018/02/22/prezentatsiya-k-klassnomu-chasu-chem-pitalis-0</a>
8	<i>Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания)</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-shi-da-kasha-pisha-nasha-4123002.html">https://infourok.ru/prezentaciya-shi-da-kasha-pisha-nasha-4123002.html</a>
9	<i>«Богатырская силушка»</i>	
<b>Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>		
10	<i>Домашняя аптечка.</i>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2021/03/25/prezentatsiya-na-temu-domashnyaya-aptechka">https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2021/03/25/prezentatsiya-na-temu-domashnyaya-aptechka</a>
11	<i>Мы за здоровый образ жизни.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/11/zdorovyy-obraz-zhizni">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/11/zdorovyy-obraz-zhizni</a>
12	<i>Олимпийский марафон.</i>	<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=26760">https://infourok.ru/material.html?mid=26760</a>
13	<i>Береги зрение смолоду.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_beregi_zrenie_smolodu-343685.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_beregi_zrenie_smolodu-343685.htm</a>
14	<i>Как избежать искривления позвоночника?</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osanka-1-4-klass-6059235.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osanka-1-4-klass-6059235.html</a>
15	<i>Отдых для здоровья.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-po-teme-zdorovyy-obraz-zhizni-4-klass-5171875.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-po-teme-zdorovyy-obraz-zhizni-4-klass-5171875.html</a>
16	<i>Моё здоровье в моих руках.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-moe-zdorove-v-moih-rukah-2092135.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-moe-zdorove-v-moih-rukah-2092135.html</a>
<b>Я в школе и дома (6 ч)</b>		

17	<i>Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим.</i>	<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=34376">https://infourok.ru/material.html?mid=34376</a>
18	<i>Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_pravila_povedeniya_v_shkole-357530.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_pravila_povedeniya_v_shkole-357530.htm</a>
19	<i>Спеши делать добро</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-vneklassnogo-meropriyatiya-po-teme-speshite-delat-dobro-klass-813729.html">https://infourok.ru/prezentaciya-vneklassnogo-meropriyatiya-po-teme-speshite-delat-dobro-klass-813729.html</a>
20	<i>Мир вокруг нас.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-mir-vokrug-nas-klass-2369368.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-mir-vokrug-nas-klass-2369368.html</a>
21	<i>Экологическая тропа</i>	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2021/01/24/prezentatsiya-ekologicheskaya-tropa">https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2021/01/24/prezentatsiya-ekologicheskaya-tropa</a>
22	<i>Богатырские потешки</i>	
<b>Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>		
23	<i>Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.</i>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/10/26/prezentatsiya-chtob-bolezney-ne-boyatsya-nado-sportom-zanimatsya">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/10/26/prezentatsiya-chtob-bolezney-ne-boyatsya-nado-sportom-zanimatsya</a>
24	<i>День здоровья.</i>	
25	<i>Вкусные и полезные вкусности.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-proektu-poleznye-deserty-4-klass-7485629.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-proektu-poleznye-deserty-4-klass-7485629.html</a>
26	<i>Суд над вредными привычками.</i>	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-sud-nad-vrednimi-privichkami-336786.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-sud-nad-vrednimi-privichkami-336786.html</a>
<b>Быстрее, выше, сильнее (5 ч)</b>		
27	<i>От Афин до Сочи.</i>	<a href="https://infourok.ru/viktorina-ot-afin-do-sochi-975206.html">https://infourok.ru/viktorina-ot-afin-do-sochi-975206.html</a>
28	<i>Спортивный час.</i>	
29	<i>Олимпиада начинается в школе.</i>	
30-31	<i>Школьная спартакиада.</i>	
<b>Вот и стали мы на год взрослей (3 ч)</b>		
32	<i>Заветный уголок.</i>	
33	<i>Колесо истории.</i>	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/12/07/svoya-igra-istoriya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/12/07/svoya-igra-istoriya</a>
34	<i>Умеете ли вы вести здоровый образ жизни.</i>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-na-temu-zdorove-i-obraz-zhizni-4-klass-5387421.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-na-temu-zdorove-i-obraz-zhizni-4-klass-5387421.html</a>

### Ожидаемые результаты.

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.  Составлять план выполнения задач.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при	Предполагать, какая информация необходима.  Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.  Сопоставлять и	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.  При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.

оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.	необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.  Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	отбирать информацию, полученную из различных источников.	Организовывать учебное взаимодействие в группе.
---	--	--	---

### Литература, использованная при подготовке программы

1. Бубновский С. Азбука здоровья.
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
3. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
6. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
9. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
10. Обухова Л. А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
11. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
12. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
14. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
15. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
17. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
18. Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
19. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
20. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое

товарищество, 2004.

### **Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф».2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007г. -/ Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., -1997., Уроки Мойдодыра. - СПб., -1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
22. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

### **Материально-техническое обеспечение**

**Наименования объектов и средствматериально-технического обеспечения**

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор