

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Режевского городского округа

РАССМОТРЕНО

на методическом
объединении


Захарова В.Н.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР


Кифа Т. И.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ


Сурин Р. В.

Приказ №342-01/01-10
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Будь здоров!»

(1 – 4 класс)

Составитель:
коллектив учителей
начальной школы

г. Реж
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна 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 и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Актуальность программы: как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую часть – организация подвижных игр.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны,

создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на *принципах*:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – к своей стране, её культуре.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

В программе по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» осуществляется реализация межпредметных связей с учебными предметами: «Физическая культура» (подвижные игры), «Литературное чтение» (работа с текстами с целью повышения здорового образа жизни).

Занятия проводятся в начальной школе в рамках внеурочной деятельности, 1 раз в неделю, всего предполагается 33 часа в неделю в течение года – 1 класс, 34 часа – 2-4 классы. Срок реализации программы - 4 года. Программа реализуется учителями начальных классов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
2	<i>Питание и здоровье</i>	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
4	<i>Я в школе и дома</i>	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным

		привычкам.
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	Знания – ценность, которая необходима не только каждому человеку, но и всему обществу. Знания – основа успешного развития человека и общества. Каждый должен стремиться к обогащению и расширению своих знаний. Наша страна предоставляет любому ребёнку возможность с 6,5 лет учиться в школе
2	<i>Питание и здоровье</i>	Любовь к Родине, патриотизм – качества гражданина России. Любовь к родному краю, способность любоваться природой, беречь её – часть любви к Отчизне. Труд людей в разные исторические эпохи, преемственность поколений в готовности защищать родную землю. Историческая память народа и каждого человека
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	К. Э. Циолковский – выдающийся учёный, открывший дорогу к космическим полётам. Преемственность поколений в научных достижениях. Страницы истории

		русской космонавтики. Первые космонавты. Гордость россиян за успехи страны в освоении космоса. Проявление интереса к знаниям о космосе, его изучению и космонавтам – исследователям космического пространства
4	<i>Я в школе и дома</i>	Преемственность поколений: семейные ценности (любовь, взаимопонимание, участие в семейном хозяйстве, воспитании детей); традиции. Память о предшествующих поколениях семьи. Особое отношение к старшему поколению, проявление действенного уважения, внимания к бабушкам и дедушкам, забота о них
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	Учитель – важная в обществе профессия. Назначение учителя – социальное служение, образование и воспитание подрастающего поколения. Учитель – советчик, помощник, участник познавательной деятельности школьников. Оценка учительского труда. Великие педагоги прошлого. Яснополянская школа Л. Н. Толстого
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	Мужчина, отец (отчество – от слова «отец») как гражданин; мужские профессии, участие в трудовой деятельности и жизни общества. Роль отца в семье, участие в хозяйственной деятельности, досуге членов семьи, укреплении традиционных семейных ценностей. Понимание роли отца как родителя, участие в воспитании детей, отцовское влияние на сына и/или дочь
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	Музыка как способность человека слышать, воспроизводить, сочетать звуки. Роль музыки в жизни каждого человека: музыка сопровождает человека с

		рождения до конца жизни. Способность слушать, воспринимать и понимать музыку. Музыка, которую можно увидеть. Музыка, которую нужно учиться слушать
--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	Знания – ценность, которая необходима не только каждому человеку, но и всему обществу. Знания – основа успешного развития человека и общества. Каждый должен стремиться к обогащению и расширению своих знаний. Наша страна предоставляет любому ребёнку возможность с 6,5 лет учиться в школе
2	<i>Питание и здоровье</i>	Любовь к Родине, патриотизм – качества гражданина России. Любовь к родному краю, способность любоваться природой, беречь её – часть любви к Отчизне. Труд людей в разные исторические эпохи, преемственность поколений в готовности защищать родную землю. Историческая память народа и каждого человека
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	К. Э. Циолковский – выдающийся учёный, открывший дорогу к космическим полётам. Преемственность поколений в научных достижениях. Страницы истории российской космонавтики. Первые космонавты. Гордость россиян за успехи страны в освоении космоса. Проявление интереса к знаниям о космосе, его изучению и космонавтам – исследователям космического пространства
4	<i>Я в школе и дома</i>	Преемственность поколений: семейные ценности (любовь, взаимопонимание, участие в семейном хозяйстве,

		воспитании детей); традиции. Память о предшествующих поколениях семьи. Особое отношение к старшему поколению, проявление действенного уважения, внимания к бабушкам и дедушкам, забота о них
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	Учитель – важная в обществе профессия. Назначение учителя – социальное служение, образование и воспитание подрастающего поколения. Учитель – советчик, помощник, участник познавательной деятельности школьников. Оценка учительского труда. Великие педагоги прошлого. Яснополянская школа Л. Н. Толстого
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	Мужчина, отец (отчество – от слова «отец») как гражданин; мужские профессии, участие в трудовой деятельности и жизни общества. Роль отца в семье, участие в хозяйственной деятельности, досуге членов семьи, укреплении традиционных семейных ценностей. Понимание роли отца как родителя, участие в воспитании детей, отцовское влияние на сына и/или дочь
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	Музыка как способность человека слышать, воспроизводить, сочетать звуки. Роль музыки в жизни каждого человека: музыка сопровождает человека с рождения до конца жизни. Способность слушать, воспринимать и понимать музыку. Музыка, которую можно увидеть. Музыка, которую нужно учиться слушать

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	<i>Введение «Вот мы и в</i>	Знания – ценность, которая необходима

	<i>школе».</i>	не только каждому человеку, но и всему обществу. Знания – основа успешного развития человека и общества. Каждый должен стремиться к обогащению и расширению своих знаний. Наша страна предоставляет любому ребёнку возможность с 6,5 лет учиться в школе
2	<i>Питание и здоровье</i>	Любовь к Родине, патриотизм – качества гражданина России. Любовь к родному краю, способность любоваться природой, беречь её – часть любви к Отчизне. Труд людей в разные исторические эпохи, преемственность поколений в готовности защищать родную землю. Историческая память народа и каждого человека
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	К. Э. Циолковский – выдающийся учёный, открывший дорогу к космическим полётам. Преемственность поколений в научных достижениях. Страницы истории российской космонавтики. Первые космонавты. Гордость россиян за успехи страны в освоении космоса. Проявление интереса к знаниям о космосе, его изучению и космонавтам – исследователям космического пространства
4	<i>Я в школе и дома</i>	Преемственность поколений: семейные ценности (любовь, взаимопонимание, участие в семейном хозяйстве, воспитании детей); традиции. Память о предшествующих поколениях семьи. Особое отношение к старшему поколению, проявление действенного уважения, внимания к бабушкам и дедушкам, забота о них
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	Учитель – важная в обществе профессия. Назначение учителя – социальное служение, образование и воспитание подрастающего поколения.

		Учитель – советчик, помощник, участник познавательной деятельности школьников. Оценка учительского труда. Великие педагоги прошлого. Яснополянская школа Л. Н. Толстого
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	Мужчина, отец (отчество – от слова «отец») как гражданин; мужские профессии, участие в трудовой деятельности и жизни общества. Роль отца в семье, участие в хозяйственной деятельности, досуге членов семьи, укреплении традиционных семейных ценностей. Понимание роли отца как родителя, участие в воспитании детей, отцовское влияние на сына и/или дочь
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	Музыка как способность человека слышать, воспроизводить, сочетать звуки. Роль музыки в жизни каждого человека: музыка сопровождает человека с рождения до конца жизни. Способность слушать, воспринимать и понимать музыку. Музыка, которую можно увидеть. Музыка, которую нужно учиться слушать

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты должны отражать: формирование ценностного отношения к своему здоровью; формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, основные нормы гигиены; ценностное отношение к своему здоровью

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты должны отражать: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности,

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой; умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей); умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности; умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Будь здоров». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения. Предметные результаты должны отражать: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности; овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока, курса, модуля	Количество во часов	Даты	
				План	Факт
1	Введение «Вот мы и в школе».		4		
1.1.		Дорога к доброму здоровью	1		
1.2.		Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		
1.3.		В гостях у Мойдодыра Просмотр м/ф К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
1.4.		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
2.	<i>Питание и здоровье</i>		5		
2.1		Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
2.2.		Культура питания Приглашаем к чаю	1		
2.3		Ю.Тувим «Овощи» Умеем ли мы правильно питаться)	1		
2.4		Как и чем мы питаемся	1		

2.5.		Красный, жёлтый, зелёный	1		
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		7		
3.1		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1		
3.2		Полезные и вредные продукты.	1		
3.3.		Стихотворение «Ручеёк»	1		
3.4.		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
3.5.		Как обезопасить свою жизнь	1		
3.6.		День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		
3.7.		В здоровом теле здоровый дух	1		
4	<i>Я в школе и дома</i>		6		
4.1		Мой внешний вид –залог здоровья	1		
4.2		Зрение – это сила	1		
4.3		Осанка – это красиво	1		
4.4		Весёлые переменки	1		
4.5		Здоровье и домашние задания	1		
4.6		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни	1		

		победим			
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		4		
5.1		“Хочу остаться здоровым”.	1		
5.2		Вкусные и полезные вкусоности			
5.3		День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1		
5.4		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		3		
6.1		Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
6.2		Вредные и полезные привычки	1		
6.3.		“Я б в спасатели пошел”	1		
7.	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4		
7.1.		Опасности летом (просмотр видеофильма)	1		
7.2.		Первая доврачебная помощь	1		
7.3.		Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1		
7.4.		Чему мы научились за год.	1		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока, курса, модуля	Количество часов	Даты	
				План	Факт
1	Введение «Вот мы и в школе».		4		
1.1.		Что мы знаем о ЗОЖ	1		
1.2.		По стране Здоровейке	1		
1.3.		В гостях у Мойдодыра	1		
1.4.		Я хозяин своего здоровья	1		
2.	<i>Питание и здоровье</i>		5		
2.1		Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		
2.2.		Культура питания. Этикет.	1		
2.3		«Я выбираю кашу»	1		
2.4		«Что даёт нам море»	1		
2.5.		Светофор здорового питания	1		
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		7		
3.1		Сон и его значение для здоровья человека	1		
3.2		Закаливание в домашних условиях	1		
3.3.		День здоровья «Будьте здоровы»	1		

3.4.		Иммунитет	1		
3.5.		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
3.6.		Спорт в жизни ребёнка.	1		
3.7.		Слагаемые здоровья	1		
4	<i>Я в школе и дома</i>		6		
4.1		Я и мои одноклассники	1		
4.2		Почему устают глаза?	1		
4.3		Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		
4.4		Шалости и травмы	1		
4.5		«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		
4.6		Умники и умницы	1		
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		4		
5.1		С.Преображенский«Огородники»	1		
5.2		Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		
5.3		День здоровья «Самый здоровый класс»	1		
5.4		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		3		
6.1		Мир эмоций и чувств.	1		

6.2		Вредные привычки	1		
6.3.		В мире интересного	1		
7.	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4		
7.1.		Я и опасность.	1		
7.2.		Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы»	1		
7.3.		Первая помощь при отравлении	1		
7.4.		Наши успехи и достижения	1		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока, курса, модуля	Количество часов	Даты	
				План	Факт
1	Введение «Вот мы и в школе».		4		
1.1.		«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
1.2.		Личная гигиена	1		
1.3.		В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья»	1		
1.4.		«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
2.	<i>Питание и здоровье</i>		5		
2.1		Игра «Смак»	1		
2.2.		Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		
2.3		Вредные микробы	1		
2.4		Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		
2.5.		«Чудесный сундучок»	1		
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		7		
3.1		Труд и здоровье	1		
3.2		Наш мозг и его волшебные действия	1		

3.3.		День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1		
3.4.		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		
3.5.		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
3.6.		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
3.7.		«Моё здоровье в моих руках»	1		
4	<i>Я в школе и дома</i>		6		
4.1		Мой внешний вид –залог здоровья	1		
4.2		«Доброречие»	1		
4.3		Гигиена залог здоровья	1		
4.4		«Бесценный дар- зрение».	1		
4.5		Гигиена правильной осанки	1		
4.6		«Спасатели, вперёд!»	1		
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		4		
5.1		Шарль Перро «Красная шапочка»	1		
5.2		Движение это жизнь	1		
5.3		День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		
5.4		«Разговор о правильном питании»	1		
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		3		

6.1		Мир моих увлечений	1		
6.2		Вредные привычки и их профилактика	1		
6.3.		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Просмотр м/ф А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		
7.	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4		
7.1.		Я и опасность.	1		
7.2.		Лесная аптека на службе человека	1		
7.3.		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
7.4.		Чему мы научились и чего достигли	1		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока, курса, модуля	Количество часов	Даты	
				План	Факт
1	Введение «Вот мы и в школе».		4		
1.1.		«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		
1.2.		Правила личной гигиены	1		
1.3.		Физическая активность и здоровье	1		
1.4.		Как познать себя	1		
2.	<i>Питание и здоровье</i>		5		
2.1		Питание необходимое условие для жизни человека	1		
2.2.		Здоровая пища для всей семьи	1		
2.3		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		
2.4		Секреты здорового питания. Рацион питания	1		
2.5.		«Богатырская силушка»	1		
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		7		
3.1		Домашняя аптечка	1		
3.2		«Мы за здоровый образ жизни»	1		
3.3.		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		

3.4.		«Береги зрение с молодую».	1		
3.5.		Как избежать искривления позвоночника	1		
3.6.		Отдых для здоровья	1		
3.7.		Умеем ли мы отвечать за своё зорovie	1		
4	<i>Я в школе и дома</i>		6		
4.1		«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		
4.2		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1		
4.3		«Спешите делать добро»	1		
4.4		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
4.5		Мода и школьные будни	1		
4.6		Делу время - потехе час.	1		
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		4		
5.1		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		
5.2		День здоровья «За здоровый образ жизни»	1		
5.3		«Разговор о правильном питании»	1		
5.4		Вкусные и полезные вкуcности	1		
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		3		
6.1		Размышление о жизненном опыте	1		

6.2		Вредные привычки и их профилактика	1		
6.3.		Школа и моё настроение	1		
7.	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4		
7.1.		Я и опасность.	1		
7.2.		Игра «Мой горизонт»	1		
7.3.		Гордо реет флаг здоровья	1		
7.4.		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908085

Владелец Сурнин Руслан Валерьевич

Действителен с 19.06.2023 по 18.06.2024