

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 28 августа 2020 года

Утверждено
Приказом № 220 от 28 августа 2020 года

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности,
«Если хочешь быть здоров»
для 1 - 4 классов

(Приложение к адаптированной основной общеобразова-
тельной программе начального общего образования обу-
чающихся с задержкой психического развития (вариант
7.2))

г. Кингисепп
2020 год

Пояснительная записка.

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного

образования. 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. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Программа составлена для детей с ОВЗ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму.

Программа рассчитана на 5 лет обучения: 1 класс – 2 года обучения, 2 – 4 класс – по 1 году обучения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345;
4. Приказа Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
5. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598);
6. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года);
7. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 года № ИР 535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 81 от 24.12.2015 г.) «Об утверждении СанПиН

2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

10. Инструктивно-методических рекомендаций Комитета общего и профессионально образования Ленинградской области по организации образовательного процесса на 2020-2021 учебный год;

11. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «КСОШ № 2»;

12. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2».

Цели и задачи.

Цели:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Данная программа строится на принципах:

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

Практическая направленность курса.

Содержание занятий направлено на 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.

1. Планируемые результаты

1 класс

/первый год обучения/

Обучающийся научится:

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

1 класс

/второй год обучения/

Обучающийся научится:

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

2 класс

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит.

3 класс

Обучающийся научится:

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.

4 класс

Обучающийся научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

К концу обучения в начальной школе будет обеспечена готовность учащихся к дальнейшему образованию, достигнут необходимый уровень первоначальных знаний о здоровом образе жизни, который включает:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях ,общественных учреждениях, транспорте;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

2. Содержание курса

В содержании разделы повторяются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья.

1 класс /первый год обучения / (33 часа)

«Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс /второй год обучения/ (33 часа)

«Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2 класс (34 часа)

«Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3 класс (34 часа)

«По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

4 класс (34 часа)

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных вита-

минах 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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательной организации, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс /первый год обучения/

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
1	Дорога к доброму здоровью.	1				Фронтальный
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1				Фронтальный Индивидуальный
3	В гостях у Мойдодыра.	1				Фронтальный
4	Логоритмика	1				Групповой
II.	Питание и здоровье	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестиро-	Фронтальный индивидуальный групповой

					вание. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	
5	«Витамишки».	1			Представление рисунков.	Фронтальный
6	С чего начинается утро.	1				Фронтальный
7	«Овощи и фрукты – любимые продукты».	1				Фронтальный Индивидуальный
8	Вкусные напитки?	1				Фронтальный
9	Я то, что я ем.	1				Фронтальный
III.	Моё здоровье в моих руках	7			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1				Фронтальный
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1			Разработка своих талисманов	Фронтальный
12	Сезонные изменения и как их принимает человек».	1				Фронтальный

13	Сезонные изменения и как их принимает человек».	1				Фронтальный
14	Совсем не страшно.	1				Фронтальный
15	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1				Фронтальный Индивидуальный
16	В здоровом теле здоровый дух	1				Фронтальный
IV.	Я в школе и дома	6			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
17	Поиграем вместе.					Фронтальный
18	Зрение – это сила					Фронтальный
19	Осанка – это красиво					Фронтальный
20	Весёлые переменки					Фронтальный
21	Здоровье и домашние задания					Фронтальный
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим					Фронтальный Индивидуальный

V.	Чтоб забыть про докторов	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
23	Хочу остаться здоровым.	1				Фронтальный
24	Вкусные и полезные вкусности.	1				Фронтальный
25	«Как хорошо здоровым быть».	1				Фронтальный
26	«Олимпийский праздник».	1				Фронтальный
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков	1			Рисунки	Фронтальный
28	Вредные и полезные привычки.	1				Фронтальный
29	Ты, да я, да мы с тобой.	1				Фронтальный
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4			Учащиеся вспоминают все	Фронтальный

					известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	индивидуальный групповой
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1				Фронтальный
31	Вредные и полезные растения	1				Фронтальный
32	Полезный отдых летом.	1				Фронтальный
33	Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний - диагностика	1				Фронтальный

1 класс /второй год обучения/

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
IV.	Введение «Вот мы и в школе»	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу	Фронтальный индивидуальный групповой

					вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	
1	Дорога к доброму здоровью.	1				Фронтальный
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1				Фронтальный Индивидуальный
3	В гостях у Мойдодыра.	1				Фронтальный
4	Праздник чистоты.	1				Групповой
V.	Питание и здоровье	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1			Представление рисунков.	Фронтальный
6	Культура питания.	1				Фронтальный
7	«Овощи».	1			Проект мои любимые овощи.	Фронтальный Индивидуальный

8	Как и чем мы питаемся.	1				Фронтальный
9	Красный, жёлтый, зелёный.	1				Фронтальный
VI.	Моё здоровье в моих руках	7			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1				Фронтальный
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1			Разработка своих талисманов	Фронтальный
12	Сезонные изменения и как их принимает человек»	1				Фронтальный
13	Сезонные изменения и как их принимает человек»	1				Фронтальный
14	Как обезопасить свою жизнь	1				Фронтальный
15	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1				Фронтальный Индивидуальный
16	В здоровом теле здоровый дух	1				Фронтальный
IV.	Я в школе и дома	6			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу	Фронтальный индивидуальный групповой

					вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	
17	Мой внешний вид – залог здоровья					Фронтальный
18	Зрение – это сила					Фронтальный
19	Осанка – это красиво					Фронтальный
20	Весёлые перемены					Фронтальный
21	Здоровье и домашние задания					Фронтальный
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим					Фронтальный Индивидуальный
V.	Чтоб забыть про докторов	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
23	Хочу остаться здоровым	1				Фронтальный

24	Вкусные и полезные вкусоности	1				Фронтальный
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1				Фронтальный
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1				Фронтальный
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков	1			Рисунки	Фронтальный
28	Вредные и полезные привычки	1				Фронтальный
29	«Я б в спасатели пошел»	1				Фронтальный
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1				Фронтальный

31	Вредные и полезные растения	1				Фронтальный
32	Двигательный режим летом.	1				Фронтальный
33	Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний - диагностика	1				Фронтальный

2 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1				Фронтальный
2	По стране Здоровейске	1				Фронтальный Индивидуальный
3	В гостях у Мойдодыра	1				Фронтальный
4	Я хозяин своего здоровья	1				Групповой

II.	Питание и здоровье	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
5	Правильное питание – залог здоровья.	1			Представление рисунков.	Фронтальный
6	Культура питания. Этикет	1				Фронтальный
7	«Я выбираю кашу»	1			Проект мои любимые овощи.	Фронтальный Индивидуальный
8	«Что даёт нам море»	1				Фронтальный
9	Светофор здорового питания	1				Фронтальный
III.	Моё здоровье в моих руках	7			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой

10	Светофор здорового питания	1				Фронтальный
11	Закаливание в домашних условиях	1			Разработка своих талисманов	Фронтальный
12	«Будьте здоровы»	1				Фронтальный
13	Иммунитет	1				Фронтальный
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1				Фронтальный
15	Спорт в жизни ребёнка.	1				Фронтальный Индивидуальный
16	Слагаемые здоровья	1				Фронтальный
IV.	Я в школе и дома	6				Фронтальный индивидуальный групповой
17	Я и мои одноклассники.					Фронтальный
18	Почему устают глаза?					Фронтальный
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.					Фронтальный

20	Шалости и травмы.					Фронтальный
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.					Фронтальный
22	Умники и умницы.					Фронтальный Индивидуальный
V.	Чтоб забыть про докторов	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
23	«Огородники».	1				Фронтальный
24	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).	1				Фронтальный
25	«Самый здоровый класс».	1				Фронтальный
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1				Фронтальный
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают	Фронтальный индивидуальный групповой

					все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	
27	Мир эмоций и чувств	1				Фронтальный
28	Вредные привычки	1				Фронтальный
29	«Вместе веселее»	1				Фронтальный
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
30	Я и опасность.	1				Фронтальный
31	Чем и как можно отравиться.	1				Фронтальный
32	Первая помощь при отравлении	1				Фронтальный
33	Наши успехи и достижения.	1				Фронтальный
34	Итоговый контроль знаний - диагностика.	1				Фронтальный

3 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		

I.	Введение «Вот мы и в школе»	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1				Фронтальный
2	Личная гигиена.	1				Фронтальный Индивидуальный
3	В гостях у Мойдодыра.	1				Фронтальный
4	«Остров здоровья».	1				Групповой
II.	Питание и здоровье	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
5	Игра «Смак».	1			Представление рисунков.	Фронтальный
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1				Фронтальный

7	Вредные микробы.	1			Проект мои любимые овощи.	Фронтальный Индивидуальный
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1				Фронтальный
9	«Чудесный сундучок».	1				Фронтальный
III.	Моё здоровье в моих руках	7			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
10	Труд и здоровье.	1				Фронтальный
11	Наш мозг и его волшебные действия.	1			Разработка своих талисманов	Фронтальный
12	«Хочу остаться здоровым».	1				Фронтальный
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1				Фронтальный
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1				Фронтальный
15	«Природа – источник здоровья».	1				Фронтальный Индивидуальный
16	«Моё здоровье в моих руках».	1				Фронтальный
IV.	Я в школе и дома	6			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестиро-	Фронтальный индивидуальный групповой

					вание. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	
17	Мой внешний вид – залог здоровья.					Фронтальный
18	«Доборечие».					Фронтальный
19	«Капризка».					Фронтальный
20	«Бесценный дар- зрение».					Фронтальный
21	Гигиена правильной осанки.					Фронтальный
22	«Спасатели, вперед!».					Фронтальный Индивидуальный
V.	Чтоб забыть про докторов	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
23	Движение это жизнь	1				Фронтальный
24	Движение это жизнь	1				Фронтальный

25	«Дальше, быстрее, выше»	1				Фронтальный
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1				Фронтальный
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
27	Вредные привычки и их профилактика	1				Фронтальный
28	Спорт и мы!	1				Фронтальный
39	Подвижные игры	1				Фронтальный
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
30	Я и опасность	1				Фронтальный
31	Лесная аптека на службе человека	1				Фронтальный
32	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1				Фронтальный

33	Игры на свежем воздухе	1				Фронтальный
34	Чему мы научились и чего достигли.	1				Фронтальный

4 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1				Фронтальный
2	Правила личной гигиены.	1				Фронтальный Индивидуальный
3	Физическая активность и здоровье.	1				Фронтальный
4	Как познать себя.	1				Групповой
II.	Питание и здоровье	5			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование.	Фронтальный индивидуальный групповой

					Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1			Представление рисунков.	Фронтальный
6	Здоровая пища для всей семьи.	1				Фронтальный
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			Проект мои любимые овощи.	Фронтальный Индивидуальный
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1				Фронтальный
9	«Богатырская силушка».	1				Фронтальный
III.	Моё здоровье в моих руках	7			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
10	Домашняя аптечка.	1				Фронтальный
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1			Разработка своих талисманов	Фронтальный
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1				Фронтальный

13	«Береги зрение смолоду»..	1				Фронтальный
14	Как избежать искривления позвоночника.	1				Фронтальный
15	Отдых для здоровья.	1				Фронтальный Индивидуальный
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1				Фронтальный
IV.	Я в школе и дома	6			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».					Фронтальный
18	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»					Фронтальный
19	Спортивный час.					Фронтальный
20	Играем вместе!					Фронтальный
21	Наш спортивный класс.					Фронтальный
22	Делу время, потехе час.					Фронтальный Индивидуальный
V.	Чтоб забыть про докторов	4			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме.	Фронтальный индивидуальный

					Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	групповой
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1				Фронтальный
24	«За здоровый образ жизни».	1				Фронтальный
25	Спортивные игры.	1				Фронтальный
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1				Фронтальный
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3			Учащиеся вспоминают все известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.	Фронтальный индивидуальный групповой
27	Вредные привычки и их профилактика.	1				Фронтальный
28	Школа и моё настроение.	1				Фронтальный
39	В мире интересного.	1				Фронтальный
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	5			Учащиеся вспоминают все	Фронтальный

					<p>известные факты по теме. Учащиеся находят главное в презентациях по теме. Учащиеся проходят тестирование. Учащиеся задают друг другу вопросы по изученному материалу, при необходимости сами дают правильный ответ. Учащиеся вспоминают все термины и понятия, с которыми они познакомились на уроке.</p>	индивидуальный групповой
30	Я и опасность.	1				Фронтальный
31	Гордо реет флаг здоровья.	1				Фронтальный
32	Гордо реет флаг здоровья.	1				Фронтальный
33	«Умее ли вы вести здоровый образ жизни».	1				Фронтальный
34	Составление книги здоровья.	1				Фронтальный

Лист корректировки.