



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»**



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол №1 от 28.10. 2019 г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 28.10. 2019 г.



Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.

"02" сентября 2019 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Азбука здоровья»

- 1 класс – 66 часа
- 2 класс – 68 часов
- 3 класс – 68 часов
- 4 класс – 68 часов

Составитель программы

Косарева Т.Ф.,

учитель начальных классов

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;



- б) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации – групповые занятия

Виды деятельности

- познавательная деятельность;
- игровая деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- социальное творчество.

Тема 1. Введение. Вот мы и в школе (24 ч.)

1 класс (4 ч) Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

2 класс (8 ч) Что такое здоровье? Что мы знаем о здоровье. Вода, которую мы пьем. Доктор Чистая вода. Как сохранить здоровье? Я хозяин своего здоровья.

3 класс (4 ч) «Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. Остров здоровья.

4 класс (8 ч) «Здоровье и здоровый образ жизни». Что такое общество? Роль личности в обществе. Индивидуальные особенности человека. Эмоции. Положительные и отрицательные эмоции. "Управление эмоциями". Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. «Как познать себя?»

Тема 2. Питание и здоровье (27ч)

1 класс (5 ч.) Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Как и чем мы питаемся. Питание и здоровье.

2 класс (10 ч.) Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет.

Кашу кушай по утрам. Питание и морепродукты. Что значит – здоровое питание. Светофор здорового питания



3 класс (5 ч.) Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

4 класс (7 ч.) Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская сила»

Тема 3. *Моё здоровье в моих руках (51ч)*

1 класс (12 ч) Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. «Чистота – залог здоровья». «Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем в спортивном зале). Полезные и вредные продукты. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. В здоровом теле здоровый дух. Знакомство с Доктором Здоровье. Что такое здоровье? Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья- вода и мыло.

2 класс (14ч.) Сон и его значение для здоровья человека. Режим школьника. Польза закаливания. Закаливание в домашних условиях. Закаливание на открытом воздухе. Иммунитет. Как повысить иммунитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Занятие спортом – залог здоровья. Спорт в жизни ребёнка. Польза утренней зарядки. Упражнения для утренней зарядки. Слагаемые здоровья.

3 класс (15 ч.) Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Что такое здоровье? Встреча с Доктором Здоровье. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья . Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках» . Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Как обезопасить свою жизнь. В здоровом теле здоровый дух.

4 класс (10 ч.) Я продолжаю расти. «Мы за здоровый образ жизни». Что у меня внутри? Скелет человека, кости, суставы. Нагрузки, которые может



выдержать человек. Мышцы. Как стать богатырем. «Береги зрение с молодую». Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Тема 4. Я в школе и дома (42ч.)

1 класс (12 ч.) Мой внешний вид – залог здоровья. Одежда красит человека... Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Здоровые зубы – здоровый человек. Познавательное занятие «Ох, уж эти микробы!». Познавательная игровая программа «Как мы спасли витаминку». Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы - весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим .

2 класс (12 ч.) Я и мои одноклассники. Гигиена одежды. Почему устают глаза? Зарядка для глаз. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Правила предупреждения сколиоза. Шалости и травмы. Правила поведения в образовательном учреждении. Переутомление и утомление. Динамические паузы при утомлении.

3 класс (12 ч.) Мой внешний вид – залог здоровья. Одежда красит человека... «Доброречие». «Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. Здоровые зубы – здоровый человек. Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья». Наши весёлые переменки. Как делать домашнее задание. Познавательное занятие «Осторожно микробы!».

4 класс (6 ч.) «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс - не улица, ребята! И запомнить это надо!». Кукольный спектакль «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов (34ч.)

1 класс (6 ч.) Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности. Движение - сила (старинные подвижные игры). Почему кости крепкие. «Кости будут много крепче, если будешь есть изюм, а ещё добавишь в пищу – что?». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

2 класс (8 ч.) Огородные работы улучшают физическое состояние. Что значит – здоровый образ жизни. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). Правильное питание – залог здоровья. Вкусные и полезные вкусы.

3 класс (15 ч.) “В здоровом теле – здоровый дух”. Закаливание на открытом воздухе «Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем в спортивном зале). Занятие спортом – залог здоровья. Надежная защита организма. Движение - это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. В магазине не все полезные продукты. Упражнения для утренней зарядки. Наши крепкие кости. «Кости будут много крепче, если будешь есть изюм». «Рабочие инструменты» человека. Сон – лучшее лекарство. «Как укреплять свое здоровье». Закаливание на открытом воздухе.

4 класс (5 ч.) Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Игра «911». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (38 ч.)

1 класс (8 ч.) Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». «Моя семья - моя крепость». Любимые подвижные игры моей семьи. Любимые подвижные игры моей семьи. День коллективного отдыха детей и родителей «Вместе танцуем и поём – очень весело живём». Вредные и полезные привычки. Я здоровье сберегу - сам себе я помогу! « Умеем ли мы вежливо общаться» «День Вежливости»

2 класс (8 ч.) Мир эмоций и чувств. Мир чувств. Вредные привычки. Как избавиться от вредных привычек. Если кому- то нужна твоя помощь. Твоё настроение в школе и дома. Твоё настроение и способы его улучшения. В мире интересного.

3 класс (10 ч.) Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Игровая программа «Йога - скоп». Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Я здоровье сбере-

гу - сам себе я помогу! Я контролирую свои эмоции. Сам погибай, а товарища выручай! Динамические паузы при утомлении. В мире интересного.

4 класс (12 ч.) «Моя семья - моя крепость». Любимые подвижные игры моей семьи. День коллективного отдыха детей и родителей «Вместе танцуем и поём – очень весело живём». Вредные привычки и их профилактика. «Веселые эстафеты» (спроектированные обучающимися). Школа и моё настроение. Я, ты, он, она – вместе школьная «семья». Азбука прав ребенка. Я здоровье берегу - сам себе я помогу! Я и мои одноклассники. Если кому-то нужна твоя помощь.

Тема 7. Вот и стали мы на год взрослей (54ч.)

1 класс (19 ч.) Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Режим дня – основа успешной жизни. О лени и лентяях. Терпенье и труд все перетрут. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Как заводить себе друзей. «Просто я работаю волшебником...» Какой я ребенок? В царстве вежливости и доброты. Я, ты, он, она – вместе школьная «семья». Азбука прав ребенка. «Сильные, ловкие, смелые». «Веселые эстафеты» (спроектированные обучающимися) Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя. _Правила безопасности на воде. Чему мы научились за год.

2 класс (8 ч.) Я и опасность. Опасности летнего периода. Чем и как можно отравиться. Съедобные и ядовитые ягоды. Съедобные и ядовитые грибы. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения.

3 класс (7ч.) Я и опасность. Продолжение разговора об опасностях летнего периода. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чем и как можно отравиться. Улица полна неожиданностей. Чему мы научились и чего достигли.

4 класс (20ч.) Я и опасность. Учись видеть опасность. Правила поведения на водоеме. Правила общения с незнакомыми людьми на улице, по телефону, в



общественных местах. Что такое экстренная ситуация? Правила поведения в экстренной ситуации. Съедобные и ядовитые ягоды. Съедобные и ядовитые грибы. ПМП при травмах и ушибах. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Как заводить себе друзей. В царстве вежливости и доброты. «Сильные, ловкие, смелые». Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя. Дорожный травматизм. Причины детского дорожного травматизма. Наземный и подземный переход. Перекресток – опасное место. Правила поведения на проезжей части дороги. Правила перехода улиц. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Продолжение разговора об опасностях летнего периода. Чему мы научились и чего достигли

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
1 класс (66 часов)		
Введение. Вот мы и в школе		4
1.	Дорога к доброму здоровью	1
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
3.	К. Чуковский «Мойдодыр». Просмотр и обсуждение мультфильма	1
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
Питание и здоровье		5
5.	Витаминная тарелка на каждый день.	1
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
7.	Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании)	1
8.	Как и чем мы питаемся	1
9.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков.	1
Моё здоровье в моих руках		12
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11.	«Чистота – залог здоровья».	1
12.	Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека”	1



13.	«Два волшебника» (подвижные игры)	1
14.	День здоровья. “В здоровом теле – здоровый дух”	1
15.	Полезные и вредные продукты.	1
16.	Дружи с водой. Друзья вода и мыло	1
17.	Операция «Чистюлькин»	1
18.	Как обезопасить свою жизнь	1
19.	Дружи с водой. Советы доктора Воды	1
20.	Здоровая осанка	1
21.	Викторина «Все болезни победим – быть здоровыми хотим»	1
Я в школе и дома		12
22.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
23.	Зрение – это сила	1
24.	Осанка – это красиво	1
25.	Здоровые зубы – здоровый человек.	1
26.	«Поделись улыбкою своей».	1
27.	Познавательное занятие «Ох, уж эти микробы!»	1
28.	Познавательная игровая программа «Как мы спасли витаминку»	1
29.	Весёлые переменки	1
30.	Здоровье и домашние задания	1
31.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
32.	“Хочу остаться здоровым”.	1
33.	Конкурс рисунков «Мое настроение»	1
«Чтоб забыть про докторов»		6
34.	“Хочу остаться здоровым”.	1
35.	Вкусные и полезные вкусоности	1
36.	Движение - сила (старинные подвижные игры)	1
37.	Почему кости крепкие.	1
38.	«Кости будут много крепче, если будешь есть изюм, а ещё добавишь в пищу – что?»	1
39.	КВН «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
Я и моё ближайшее окружение		8
40.	«Моя семья - моя крепость»	1
41.	Любимые подвижные игры моей семьи	1
42.	Любимые подвижные игры моей семьи	1
43.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
44.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу	1



45.	Вредные и полезные привычки	1
46.	Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	1
47.	День коллективного отдыха детей и родителей «Вместе танцуем и поём – очень весело живём»	1
Вот и стали мы на год взрослей		19
48.	Умеем ли мы вежливо общаться?	1
49.	Безопасное лето (просмотр видео-фильма)	1
50.	Первая доврачебная помощь	1
51.	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1
52.	“Зеленая аптечка”	1
53.	О лени и лентяях.	1
54.	Режим дня – основа успешной жизни.	1
55.	Как заводить себе друзей	1
56.	«Просто я работаю волшебником...»	1
57.	Какой я ребенок?	1
58.	В царстве вежливости и доброты	1
59.	Я, ты, он, она – вместе школьная «семья».	1
60.	Азбука прав ребенка.	1
61.	«Сильные, ловкие, смелые»	1
62.	«Веселые эстафеты»	1
63.	Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя.	1
64.	Правила безопасности на воде	1
65.	Чему мы научились за год.	1
66.	“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”. Итоговое занятие.	1
2 класс (68 часов)		
Введение. Вот мы и в школе		8
1.	Что такое здоровье	1
2.	Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1
3.	Мой организм – целая планета.	1
4.	В городе Здоровейске.	1
5.	Вода, которую мы пьем	1
6.	“Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?”	1
7.	Как сохранить здоровье?	1
8.	Викторина «Я хозяин своего здоровья»	1
Питание и здоровье		10
9.	Правильное питание – залог здоровья	1



10.	Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
11.	Культура питания.	1
12.	Этикет.	1
13.	Кашу кушай по утрам.	1
14.	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной.	1
15.	Щи да каша – пища наша.	1
16.	Что значит – здоровое питание.	1
17.	Светофор здорового питания	1
18.	Конкурс рисунков «Витамины на нашем столе»	1
Моё здоровье в моих руках		14
19.	Сон и его значение для здоровья человека	1
20.	Режим школьника	1
21.	Польза закаливания	1
22.	Закаливание в домашних условиях	1
23.	Закаливание на открытом воздухе	1
24.	«Будьте здоровы»	1
25.	Иммунитет	1
26.	Как повысить иммунитет	1
27.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
28.	Занятие спортом – залог здоровья	1
29.	Правила безопасности при занятиях спортом.	1
30.	Польза утренней зарядки	1
31.	Упражнения для утренней зарядки	1
32.	Слагаемые здоровья	1
Я в школе и дома		12
33.	Я и мои одноклассники	1
34.	Гигиена одежды	1
35.	Почему устают глаза?	1
36.	Зарядка для глаз	1
37.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
38.	Правила предупреждения сколиоза	1
39.	Шалости и травмы	1
40.	Правила поведения в образовательном учреждении	1
41.	«Я сажусь за уроки»	1
42.	Переутомление и утомление	1
43.	Упражнения для снятия напряжения	1
44.	Кто и как защищает нас от болезней?	1



Чтоб забыть про докторов		8
45.	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1
46.	Как закаляться? Обтирание и обливание	1
47.	Как защитить себя от болезни	1
48.	Правильное питание – залог здоровья	1
49.	«Вкусные и полезные вкусности»	1
50.	Разговор о правильном питании	1
51.	Мир эмоций и чувств	1
52.	Викторина «Как сохранять и укреплять свое здоровье?»	1
Я и моё ближайшее окружение		
53.	Как избавиться от вредных привычек	1
54.	Если кому- то нужна твоя помощь	1
55.	Твоё настроение в школе и дома	1
56.	Твоё настроение и способы его улучшения	1
57.	В мире интересного	1
58.	Я и опасность.	1
59.	Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”	1
60.	Игра “Что? Как? Почему?”	1
Вот и стали мы на год взрослей		8
61.	Как избежать отравлений?	1
62.	Съедобные и ядовитые ягоды	1
63.	Съедобные и ядовитые грибы	1
64.	Первая помощь при отравлении	1
65.	День здоровья	1
66.	Спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
67.	Летние опасности.	1
68.	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	1
3 класс (68 часов)		
Введение. Вот мы и в школе		4
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2.	В гостях у Мойдодыра	1
3.	Личная гигиена	1
4.	«Остров здоровья»	1
Питание и здоровье		5
5.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
6.	Вредные микробы	1
7.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1



8.	“Скатерть – самобранка и здоровье”	1
9.	Игра «Смак»	1
	Моё здоровье в моих руках	15
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11.	Труд и здоровье	1
12.	Наш мозг и его волшебные действия	1
13.	«Хочу остаться здоровым»	1
14.	Что такое здоровье? Встреча с Доктором Здоровье	1
15.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
16.	Экскурсия “Природа – источник здоровья”	1
17.	Операция «Чистюлькин»	1
18.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	1
19.	«Моё здоровье в моих руках»	1
20.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1
21.	Театр : инсценировка сказки «Федорино горе»	1
22.	Как обезопасить свою жизнь	1
23.	День здоровья	1
24.	В здоровом теле здоровый дух	1
	Я в школе и дома	12
25.	Мой внешний вид –залог здоровья	1
26.	Одежда красит человека...	1
27.	«Бесценный дар - зрение».	1
28.	Гигиена правильной осанки	1
29.	Здоровые зубы – здоровый человек.	1
30.	Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья».	1
31.	Наши весёлые переменки	1
32.	Как делать домашнее задание.	1
33.	Познавательное занятие «Осторожно микробы!»	1
34.	«Спасатели, вперёд!»	1
35.	“В здоровом теле – здоровый дух”.	1
36.	«Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем)	1
	Чтоб забыть про докторов	15
37.	Занятие спортом – залог здоровья	1
38.	Надежная защита организма	1
39.	Движение это жизнь	1
40.	«Дальше, быстрее, выше»	1
41.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1



42.	В магазине не все полезные продукты	1
43.	Упражнения для утренней зарядки	1
44.	Наши крепкие кости.	1
45.	«Кости будут много крепче, если будешь есть изюм»	1
46.	«Рабочие инструменты» человека.	1
47.	Сон – лучшее лекарство	1
48.	«Как укреплять свое здоровье»	1
49.	Закаливание на открытом воздухе	1
50.	Мир моих увлечений	1
51.	Вредные привычки и их профилактика	1
	Я и моё ближайшее окружение	10
52.	Игровая программа «Йога - скоп»	1
53.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
54.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1
55.	Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	1
56.	Я контролирую свои эмоции.	1
57.	Сам погибай, а товарища выручай!	1
58.	Динамические паузы при утомлении	1
59.	В мире интересного.	1
60.	Я и опасность.	1
61.	“И снова о вредных привычках...” Профилактическая беседа.	1
	Вот и стали мы на год взрослей	7
62.	Безопасность при любой погоде	1
63.	Лесная аптека на службе человека	1
64.	Чем и как можно отравиться.	1
65.	Улица полна неожиданностей	1
66.	Продолжение разговора об опасностях летнего периода.	1
67.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
68.	Чему мы научились и чего достигли	1
4 класс (68 часов)		
	Введение. Вот мы и в школе	8
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2.	Что такое общество? Роль личности в обществе.	1
3.	Индивидуальные особенности человека. Эмоции.	1
4.	Положительные и отрицательные эмоции.	1
5.	Что нужно знать о личной гигиене?	1



6.	Правила личной гигиены	1
7.	Физическая активность и здоровье	1
8.	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.	1
	Питание и здоровье	7
9.	Питание - необходимое условие для жизни человека	1
10.	Здоровое питание	1
11.	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1
12.	Здоровая пища для всей семьи	1
13.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
14.	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	1
15.	Значение овощей и фруктов для организма	1
	Моё здоровье в моих руках	10
16.	“Мы за здоровый образ жизни”	1
17.	Я расту.	1
18.	1. Что у меня внутри?	1
19.	Скелет человека, кости, суставы.	1
20.	Нагрузки, которые может выдержать человек.	1
21.	Мышцы. Как стать богатырем.	1
22.	«Береги зрение с молодю».	1
23.	Отдых для здоровья	1
24.	Что должно быть в домашней аптечке?	1
25.	Моя ответственность за мое здоровье.	1
	Я в школе и дома	6
26.	“Режиму дня мы друзья”	1
27.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
28.	“Знайτε правила движенья, как таблицу умноженья”	1
29.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
30.	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1
31.	Делу время – потехе час.	1
	Чтоб забыть про докторов	5
32.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
33.	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь	1
34.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей.	1
35.	День здоровья	1
36.	Игра «911»	1
	Я и моё ближайшее окружение	12



37.	Жизненный опыт человека	1
38.	Почему некоторые привычки называются вредными?	1
39.	Вредные привычки и их профилактика	1
40.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
41.	«Моя семья - моя крепость»	1
42.	Любимые подвижные игры моей семьи	1
43.	Школа и моё настроение	1
44.	«Веселые эстафеты» (спроектированные обучающимися)	1
45.	Я, ты, он, она – вместе школьная «семья».	1
46.	Азбука прав ребенка.	1
47.	Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	1
48.	Я и мои одноклассники	1
	Вот и стали мы на год взрослых	20
49.	Опасности вокруг меня	1
50.	Я и опасность.	1
51.	Если кому- то нужна твоя помощь	1
52.	В мире интересного.	1
53.	Учись видеть опасность. Правила поведения на водоеме	1
54.	Правила общения с незнакомыми людьми на улице, по телефону, в общественных местах.	1
55.	Что такое экстренная ситуация? Правила поведения в экстренной ситуации.	1
56.	Съедобные и ядовитые ягоды	1
57.	Съедобные и ядовитые грибы	1
58.	Первая мед. помощь при травмах и ушибах	1
59.	«Будем делать хорошо и не будем плохо!»	1
60.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1
61.	Как заводить себе друзей	1
62.	В царстве вежливости и доброты	1
63.	«Сильные, ловкие, смелые»	1
64.	Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя.	1
65.	Дорожный травматизм. Причины детского дорожного травматизма.	1
66.	"Путешествие в страну здоровья и безопасности"	1
67.	Продолжение разговора об опасностях летнего периода.	1
68.	Чему мы научились и чего достигли. Итоговое занятие.	1