

Приложение 2

к содержательному разделу основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МБОУ «Школа №17» от «12» июля 2022г. № 82

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»¹ для 1-4 класс

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы: **личностные результаты:**

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным ценностям.
- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности / не успешности учебной деятельности;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

¹ Программа может быть реализована при помощи дистанционных образовательных технологий.

- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 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;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать с её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Формы и места предоставления результатов реализации программы

-организация выставок творческих работ;

-организация Дней здоровья, спортивных соревнований

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание занятий, их направленность обусловлены общими задачами сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данный курс в каждом классе включает три раздела, направленных на:

-формирование навыков личной гигиены младших школьников: дружи с водой, уход за глазами, ушами, зубами (полостью рта), кожей;

-формирование навыков правильного питания: как следует питаться, как вести себя за столом;

-режим дня школьника: как сделать сон полезным, поведение в школе, сегодняшние заботы медицины, чем заняться после школы, как помочь родителям;

-формирование навыков ЗОЖ и безопасного поведения: наше здоровье, как помочь сохранить здоровье, вредные привычки, злой волшебник табак, алкоголь, мышцы, кости и суставы, как закаляться, как правильно вести себя на воде, правила безопасного поведения на улице и дома, почему мы болеем, кто и как предохраняет нас от болезней, кто нас лечит, как вести себя, когда что-то болит, прививка от болезней, что нужно знать о лекарствах, как избежать отравлений, безопасность при любой погоде, правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, правила обращения с огнём, с электрическим током, как уберечься от порезов, ушибов, переломов, как защититься от насекомых, предосторожности при обращении с животными, первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом, при травмах, укусах;

-формирование психологической культуры и позитивного взаимодействия в социуме: мы одна семья, чего не надо бояться, добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным, почему мы говорим неправду, почему мы не слушаем родителей, надо ли уметь сдерживать себя, как относиться к подаркам, к наказаниям, как вести себя с незнакомыми людьми, правила поведения в гостях и общественных местах, «нехорошие слова», что делать, если не хочется в школу, что такое дружба, как выбрать друзей, кто может считаться настоящим другом, как помочь больным и беспомощным.

«Секреты здоровья»

Что такое здоровье и как его сохранить?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Что значит быть здоровым? Какие виды здоровья существуют? Что такое физическое здоровье человека? Что значит поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух»? Что такое болезнь и как от нее избавиться? Как можно помочь больному человеку? Как в твоей семье заботятся о сохранении здоровья? Что ты знаешь о своем здоровье?

Практические занятия: диагностика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»; практикум по составлению режима дня; подвижные игры в помещении и на свежем воздухе; этические игры.

Что такое гигиена?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Что такое личная гигиена? Как правильно ухаживать за телом? Что такое кожа, почему и как о ней заботиться? В чем нуждаются твои волосы? Как правильно заботиться о полости рта? Почему важно быть аккуратным? Что

произойдет, если человек не будет соблюдать правила личной гигиены?

Практические занятия: практикумы по развитию умений выполнять правила личной гигиены; встреча с медицинским работником; знакомство с работой медицинских учреждений – аптеки, больницы.

Какова роль физкультуры и спорта в сохранении здоровья?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Что такое физическая культура? Что такое спорт? Какова роль движения, активности, упражнений в сохранении здоровья? Что значит фраза: «Движение – это жизнь»? Какие физические упражнения укрепляют здоровье человека? Как в твоей семье заботятся о соблюдении режима двигательной активности?

Практические занятия: подвижные игры в помещении и на свежем воздухе; знакомство с работой учреждений спорта; встреча со спортсменом, тренером, человеком, ведущим здоровый образ жизни.

Что вредит здоровью человека?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Как сохранить здоровье? Что вредит твоему здоровью? Что значит нездоровый образ жизни? Для чего тебе нужен режим дня? Почему неправильное питание вредит здоровью? Для чего нужно двигаться и заниматься спортом? Почему люди не заботятся о своем здоровье? Как заботятся о здоровье в твоей семье?

Практические занятия: анализ отношения школьников к вредным привычкам; разбор жизненных ситуаций, связанных с курением, алкоголизмом, употреблением наркотиков.

«Попрыгать, поиграть»

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Играя, школьник познает окружающий мир, учится понимать отношения, возникающие между ним и элементами окружающей действительности, воспроизводить в действия полученные впечатления и мысли, удовлетворять потребность организма в физических движениях, приобретает новый опыт:

1 класс

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антывышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антывышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

«Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

Ученики научатся играть в подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Льжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

На основе баскетбола

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

«Профилактика детского травматизма»

Правила дорожного движения. Правила поведения в природе. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых

1 класс

| | Раздел | Формы организации | Виды деятельности |
|----|---|--|---|
| 1. | Раздела «Секреты здоровья» | <ul style="list-style-type: none">• беседа• рассказ• викторина• игра в сети Интернет• просмотр фильма• практикумы | Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д |
| 2. | Раздела «Попрыгать, поиграть». | <ul style="list-style-type: none">• подвижные игры• спортивные игры,• эстафеты | |
| 3. | Раздела «Профилактика детского травматизма». | <ul style="list-style-type: none">• рассказ• просмотр фильма• игра• моделирование ситуации | |

2 класс

| | Раздел | Формы организации | Виды деятельности |
|----|---|--|---|
| 1. | Раздела «Секреты здоровья.» | <ul style="list-style-type: none">• беседа• рассказ• викторина• игра в сети Интернет• просмотр фильма• практикумы | Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д |
| 2. | Раздела «Попрыгать, поиграть». | <ul style="list-style-type: none">• подвижные игры• спортивные игры,• эстафеты | |
| 3. | Раздела «Профилактика детского травматизма». | <ul style="list-style-type: none">• рассказ• просмотр фильма• игра• моделирование ситуации | |

3 класс

| | Раздел | Формы организации | Виды деятельности |
|----|---|--|---|
| 1. | Раздела «Секреты здоровья.» | <ul style="list-style-type: none">• беседа• рассказ• викторина• игра в сети Интернет• просмотр фильма• практикумы | Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д |
| 2. | Раздела «Попрыгать, поиграть». | <ul style="list-style-type: none">• подвижные игры• спортивные игры,• эстафеты | |
| 3. | Раздела «Профилактика детского травматизма». | <ul style="list-style-type: none">• рассказ• просмотр фильма• игра• моделирование ситуации | |

4 класс

| | Раздел | Формы организации | Виды деятельности |
|----|---|--|---|
| 1. | Раздела «Секреты здоровья» | <ul style="list-style-type: none">• беседа• рассказ• викторина• игра в сети Интернет• просмотр фильма• практикумы | Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д |
| 2. | Раздела «Попрыгать, поиграть». | <ul style="list-style-type: none">• подвижные игры• спортивные игры,• эстафеты | |
| 3. | Раздела «Профилактика детского травматизма». | <ul style="list-style-type: none">• рассказ• просмотр фильма• игра• моделирование ситуации | |

Промежуточная аттестация по итогам освоения курса проводится в форме творческого проекта «Мое здоровье - в моих руках».

**III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
1 класс (1 ч/нед., 33 ч/год)**

| №п/п | Тема | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| I. Раздел «Секреты здоровья» | | 11 |
| 1 | От улыбки хмурый день светлей... Режим дня. Утренняя зарядка. | |
| 2 | Учимся правильно дышать. | |
| 3 | Сон – лучшее лекарство. | |
| 4 | Наши друзья – вода и мыло. Чтобы зубы не болели. | |
| 5 | Гимнастика для глаз. «Рабочие инструменты» человека. | |
| 6 | Гигиена кожи. Чтобы уши слышали. | |
| 7 | Осанка – стройная спина. | |
| 8 | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | |
| 9 | Самые полезные продукты. | |
| 10 | Лекарства в лесу. | |
| 11 | Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья». | |
| II. Раздел «Попрыгать, поиграть» | | 15 |
| 12 | Подвижные игры. Кто быстрее приготовиться» | |
| 13 | «Игра в птиц», «Грибы-шалуны», | |
| 14 | «Веер» «Прерванные пятнашки», | |
| 15 | «Паровозик «Бросай далеко, собирай быстрее», | |
| 16 | Медведь спит, «День и ночь» | |
| 17 | «Весёлая скакалка» «Игра в птиц с мячом», | |
| 18 | «Снип – Снап» », «Белочка-защитница»», | |
| 19 | «Быстрая тройка» , «Бегуны и прыгуны» | |
| 20 | «Быстрая тройка» , «Бегуны и прыгуны» | |
| 21 | «Паровоз», «Охотники и утки» | |
| 22 | «Игра белок» «Грибы-шалуны», | |
| 23 | «Разведчики», «Антивышибалы | |
| 24-26 | Катание с горки ледянки Быстрый спуск», | |
| III. Раздел «Профилактика детского травматизма» | | |
| 27 | Правила дорожного движения Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. | |
| 28 | Экскурсия «Дорожные знаки» Красный, жёлтый, зелёный. | |

| | | |
|----|--|-----------|
| 29 | Правостороннее движение пешеходов по тротуарам Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» | |
| 30 | Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. | |
| 31 | Участники дорожного движения. Экскурсия «Мы – пешеходы». | |
| 32 | Виды транспортных средств. Я – велосипедист. | |
| 33 | Правила безопасности на воде. Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность» | |
| | Итого | 33 |

2 класс (1 ч/нед., 35 ч/год)

| №п/п | Тема | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Раздел «Секреты здоровья». | | 11 |
| 1 | Настроение в школе и дома. Поведение в школе | |
| 2 | Болезни глаз. Как их предупредить. | |
| 3 | Слух - большая ценность для человека. | |
| 4 | Профилактика кариеса. | |
| 5 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | |
| 6 | Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. | |
| 7 | Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | |
| 8 | Работа над проектом по теме «Основа здорового питания». | |
| 9 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | |
| 10 | Гигиена тела и души. | |
| 11 | Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть». | |
| II.Раздел «Попрыгать, поиграть» | | 16 |
| 12 | Подвижные игры. Кто быстрее приготовиться» | |
| 13 | «Если бы ноги стали руками» | |
| 14 | Назови имя» «Вышибалы через сетку», | |
| 15 | «Бездомный заяц» | |
| 16 | «Лягушки в болоте» «Воробьи — вороны», | |
| 17 | Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | |
| 18 | .«Воробушки и кот» «Земля, вода, воздух», | |
| 19 | «Точный поворот», «Второй лишний». | |
| 20 | Хвостики» «Собачки», | |
| 21 | .«Паровоз» «Марш с закрытыми глазами» | |
| 22 | «Игра белок» «Удочка с приседанием», | |
| 23 | «Разведчики ,«Антивышибалы», | |
| 24 | «Командные салки», «Сокол и голуби» | |
| 25-27 | Катание с горки ледянки «Быстрый спуск», | |
| III.Раздел «Профилактика детского травматизма» | | 8 |
| 28 | Раздел «Профилактика детского травматизма» 1. Правила дорожного движения Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. | |
| 29 | Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог». | |

| | | |
|----|---|-----------|
| 30 | Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки» | |
| 31 | Правила поведения на загородной дороге. | |
| 32 | Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Причины ДТП. | |
| 33 | Тормозной путь транспорта. | |
| 34 | Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка» | |
| | Итого | 34 |

3 класс(1 ч/нед., 35 ч/год)

| №п/п | Тема | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| Раздел «Секреты здоровья». | | 10 |
| 1 | Вредные привычки. Курение. Табачный дым | |
| 2 | Азбука питания. | |
| 3 | Как избежать отравлений. | |
| 4-5 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | |
| 6 | Глаза – главные помощники человека. | |
| 7 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | |
| 8-10 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | |
| II.Раздел «Попрыгать, поиграть» | | 17 |
| 11-16 | Подвижные игры. «Жмурки», «Жмурки в кругах», «Жмурки с голосом» «Лягушки в болоте» «Круговая охота», «Салки», «Салки — дай руку», | |
| 17-20 | Спортивные игры и эстафеты. «Весёлые старты! «Кто быстрее» «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Точно в цель», «Командные хвостики», «Флаг на башне» «Марш с закрытыми глазами» спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол). «Пионербол»,» Блуждающий мяч» «Борьба за мяч» «Вызов», | |
| 21-27 | Игры разных народов. «Крепость» «Великаны и гномы» «Козлёнок» «Мороз-Красный нос» | |
| III.Раздел «Профилактика детского травматизма» | | 8 |
| 28 | 1. Правила дорожного движения Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. | |
| 29 | Железнодорожный переезд. Детский дорожно-транспортный травматизм. | |
| 30 | 2. Правила пожарной безопасности Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности. | |
| 31 | 3. Правила поведения в быту | |

| | | |
|-------|---|-----------|
| | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе | |
| 32-33 | 4. Правила поведения в природе Как уберечься от укусов насекомых. | |
| | Как уберечься от ушибов и переломов | |
| | Правила безопасности во время грозы. | |
| 34 | Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность» | |
| | Итого | 34 |

4 класс (1 ч/нед., 35 ч/год)

| №п/п | Тема | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| Раздел «Секреты здоровья». | | 10 |
| 1 | Вредные привычки. Наркотики. | |
| 2 | Азбука питания. | |
| 3 | Как избежать отравлений. | |
| 4-5 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | |
| 6 | Глаза – главные помощники человека. | |
| 7 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | |
| 8-10 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | |
| II.Раздел «Попрыгать, поиграть» | | 17 |
| 11-16 | Подвижные игры. «Жмурки», «Жмурки в кругах» «Жмурки с голосом» «Лягушки в болоте» | |
| 17-20 | Спортивные игры и эстафеты. Весёлые старты! «Кто быстрее» игра в «Пионербол» игра в «Баскетбол» Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, Блуждающий мяч «Борьба за мяч» игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». | |
| 21-27 | Игры разных народов. «Крепость» «Великаны и гномы», «Козлёнок» «Мороз-Красный нос» | |
| III.Раздел «Профилактика детского травматизма» | | 8 |
| 28 | 1. Правила дорожного движения Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. | |
| 29 | Железнодорожный переезд. Детский дорожно-транспортный травматизм. | |
| 30 | 2. Правила пожарной безопасности Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности. | |
| 31 | 3. Правила поведения в быту Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, | |

| | | |
|-------|---|-----------|
| | балконе | |
| 32-33 | 4. Правила поведения в природе Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза. | |
| | Как уберечься от ушибов и переломов | |
| | Правила безопасности во время грозы. | |
| 34 | Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность» | |
| | Итого | 34 |