

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Администрации

Черлакского муниципального района

Омской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Солянская средняя общеобразовательная школа»

Черлакского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Вольф Л.А.

Протокол №1

От «28» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Белоусько И.Н.

Приказ №117

от «01» сентября 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Азбука здоровья»**

(спортивно - оздоровительное направление)

для 2 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Соляное  
2023

## **Пояснительная записка**

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

### **ПРАВОВАЯ ОСНОВА СОСТАВЛЕНИЯ И УТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС НОО-2009);
3. Распоряжение Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-

20);

6. СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21)

7. Программа для общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). Москва. Просвещение, 2019 год.

8. Образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 360 имени А.В.Германа Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

9. Положение о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 360 имени А.В.Германа Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

10. Учебный план ГБОУ СОШ №360 имени А.В.Германа Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2022/2023 учебный год;

11. Календарный учебный график ГБОУ СОШ № 360 имени А.В.Германа Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2022/2023 учебный год;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; □ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); □ упражнениям сохранения зрения.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы -68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся

формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:**

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Предметные результаты программы внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **Общая характеристика курса**

Введение Курс «Азбука здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с детьми в возрасте от 6 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

**Задачи:** \_\_представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Знать:** 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 укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей ;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**Уметь:** составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков ; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит; 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; 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.

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (8 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. **1 класс - 4 ч.**

*Тема 1* Дорога к доброму здоровью

*Тема 2* Здоровье в порядке - спасибо зарядке

*Тема 3* Подвижные игры: «Догони мяч», «Кот и мышь»

*Тема 4* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

#### **2 класс - 4 ч**

*Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2* По стране Здоровья

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4* Я хозяин своего здоровья

#### **3 класс - 4ч.**

*Тема 1.* «Здоровый образ жизни, что это?»

*Тема 2.* Личная гигиена

*Тема 3.* В гостях у

Мойдодыра *Тема 4.* «Остров

здоровья»

#### **4 класс - 4ч.**

*Тема 1.* «Здоровье и здоровый образ жизни»

*Тема 2.* Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя

### **Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)**

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.

#### **1 класс – 5ч.**

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Снайпер»

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный

#### **2 класс – 5 ч.**

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Беседа «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море» Тема

5. Светофор здорового питания

#### **3 класс - 5ч.**

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5. «Чудесный сундучок»

#### **4 класс - 5 ч.**

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка»

### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 14ч.)**

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.

#### **1 класс - 7ч.**

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

- Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим  
Тема 3. Спортивные игры с мячом: мини-футбол, пионербол  
Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»  
Тема 5. Как обезопасить свою жизнь  
Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»  
Тема 7. В здоровом теле здоровый дух

### **2 класс - 7ч.**

- Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека  
Тема 2. Закаливание в домашних условиях  
Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»  
Тема 4. Иммунитет  
Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».  
Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.  
Тема 7. Слагаемые здоровья

### **3 класс - 7 ч.**

- Тема 1. Труд и здоровье  
Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия  
Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»  
Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья  
Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».  
Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»  
Тема 7. «Моё здоровье в моих руках»

### **4 класс - 7ч.**

- Тема 1. Домашняя аптечка  
Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»  
Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  
Тема 4. «Береги зрение с молодости».  
Тема 5. Как избежать искривления позвоночника  
Тема 6. Отдых для здоровья  
Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

## ***Раздел 4. Я в школе и дома (12ч.)***

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

### **1 класс - 6 ч.**

- Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья.  
Тема 2. Зрение – это сила  
Тема 3. Осанка – это красиво  
Тема 4. Весёлые переменки  
Тема 5. Здоровье и домашние задания  
Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

### **2 класс - 6ч.**

- Тема 1. Я и мои одноклассники  
Тема 2. Почему устают глаза?  
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз  
Тема 4. Шалости и травмы  
Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление  
Тема 6. Умники и умницы

### **3 класс - 6 ч.**

- Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья  
Тема 2. «Доброречие»  
Тема 3. Подвижные игры на свежем воздухе.  
Тема 4. «Бесценный дар- зрение»  
Тема 5. Гигиена правильной осанки  
Тема 6. «Спасатели, вперед!»

### **4 класс - 5ч.**

- Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»  
Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»  
Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?  
Тема 5. Делу время, потехе час.

## ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов ( 8ч.)***

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

### **1 класс - 4ч.**

- Тема 1. Хочу остаться здоровым  
Тема 2. Вкусные и полезные вкусы  
Тема 3. День здоровья\_«Как хорошо здоровым быть»  
Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

### **2 класс - 4ч.**

- Тема 1. С. Преображенский «Огородники»  
Тема 2. Как защитит себя от болезни. (Выставка рисунков)  
Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»  
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

### **3 класс - 4ч.**

- Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»  
Тема 2. Движение - это жизнь  
Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»  
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

### **4 класс - 4ч.**

- Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  
Тема 2. День здоровья\_«За здоровый образ жизни».  
Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»  
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (7 ч.)***

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.

#### **1 класс - 3ч.**

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2 Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я хочу спортсменом быть.

#### **2 класс - 4ч.**

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка» Тема 4.

В мире интересного.

#### **3 класс - 4ч.**

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика Тема

3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Тема 4. В мире интересного.

#### **4 класс - 4ч.**

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного.

### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (8ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

#### **1 класс - 4ч.**

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма) Тема

2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения.

Тема 4. Чему мы научились за год.

#### **2 класс - 4ч.**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Тема

3. Первая помощь при отравлении Тема 4.

Наши успехи и достижения.

#### **3 класс - 4ч.**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека Тема

3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Тема

4. Чему мы научились и чего достигли.

#### **4 класс - 4ч.**

*Тема 1. Я и опасность.*

*Тема 2. Игра «Мой горизонт»*

*Тема 3. Гордо реет флаг здоровья*

*Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».*

КТП 2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	04.09	
2	По стране Здоровья	1	11.09	
3	В гостях у Мойдодыра	1	18.09	
4	Я хозяин своего здоровья	1	25.09	
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	02.10	
6	Культура питания. Этикет.	1	09.10	
7	Беседа «Я выбираю кашу»	1	16.10	
8	«Что даёт нам море»	1	23.10	
9	Светофор здорового питания	1	06.11	
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	13.11	
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	20.11	
11	Закаливание в домашних условиях	1	27.11	
12	День здоровья «Будьте здоровы»	1	04.12	
13	Иммунитет	1	11.12	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	18.12	
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	25.12	
16	Слагаемые здоровья	1	15.01	
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>		
17	Я и мои одноклассники	1	22.01	
18	Почему устают глаза?	1	29.01	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	05.02	
20	Шалости и травмы	1	12.02	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	19.02	
22	Умники и умницы	1	26.02	
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>		
23	С. Преображенский «Огородники»	1	04.03	

24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1	11.03	
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	18.03	
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы	1	01.04	
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>		
27	Мир эмоций и чувств	1	08.04	
28	Вредные привычки	1	15.04	
29	«Веснянка»	1	22.04	
30	В мире интересного.	1	29.04	
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>		
31	Я и опасность.	1	06.05	
32	Лесная аптека на службе человека	1	13.05	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	20.05	
34	Чему мы научились и чего достигли.	1	20.05	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

### Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. 7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - / Мозаика детского отдыха.

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. 12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003. 14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" ЧЕРЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ  
ОБЛАСТИ**, Белоусько Ирина Николаевна, Директор

28.09.23 16:46 (MSK)

Сертификат 3DC2EE63FAC2002A5AE54A379D101F69