

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Сучкова В.В.
Протокол № 1 от 01.09.2025

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____ Кушнар Л.В.

«Утверждено»
Директор _____ Цой О.Е.
Приказ № 291 от 01.09.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
1 - 4 классы

Родина В.Е.,
Учитель начальных классов

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС НОО), с Федеральной образовательной программой (далее – ФОП), а также ориентирована на целевые приоритеты. Сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Курс внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности. Курс направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья у обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, а также достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Курс обеспечивает мотивацию быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения. Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система. Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО

Задача проведения занятий по курсу заключается в создании условий для вовлечения детей в рассуждение о здоровом образе жизни. У каждого ребёнка должно быть сформировано понимание, для чего это нужно лично ему, почему эти знания важны и для него, и для его семьи. Поэтому в курсе есть ещё одна из важных задач — вовлечь в эту деятельность родителей. Важно совместное обсуждение вопросов сохранения и укрепления здоровья, темы безопасности, правильного питания, соблюдения режима дня и осознание того, какие виды физической активности приняты в семье.

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

ЦЕЛИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- 1) формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- 2) развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- 3) формирование умения находить способы и приемы 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; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

2) Формирование навыков конструктивного общения;

3) Формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

4) Формирование у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

5) Формирование у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

6) Формирование умения использовать полученные знания в повседневной жизни;

7) Овладение осознанным выбором модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

8) Овладение научными представлениями о правилах личной гигиены; 9) Овладение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

10) Овладение упражнениями сохранения зрения.

Основной целью курса является формирование у школьников установки на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья; упредить появление вредных для здоровья привычек и асоциального поведения. Приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Владеть правилами взаимодействия в социуме.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 4 года, на детей 7-10 лет, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа (4 часа в месяц).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Данный курс внеурочной деятельности на уровне начального общего образования направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- понимать цели своих действий;
- составлять простые планы с помощью учителя;
- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- оценивать правильность выполнения действий;
- адекватно воспринимать предложения товарищей, учителей, родителей.

Познавательные:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- обращаться за помощью;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1

КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- строить свой режим дня;
- называть, что относится к личной гигиене;
- различать вредную и здоровую пищу
- различать понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- ухаживать за зубами.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- называть правила закаливания;
- правильно вести себя в транспорте, дома, в школе;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезе и ушибе.

3КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- организовывать свой досуг;
- называть группы витаминов и их значение в жизни человека;
- правильно делать утреннюю зарядку.

4КЛАСС

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

- как управлять эмоциями;
- как путешествует еда по нашему организму;
- что такое правильное дыхание;
- называть правила для сохранения кибербезопасности

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
1 КЛАСС (33 часа)**

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО

1. Раздел 1. Что такое здоровье? (2 час)

Тема 1. Здоровье – это. (1 час)

Тема 2. Зачем нам нужно заботиться о здоровье? (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя.

2. Раздел 2. Как сохранить здоровье? (3 часов) Тема 1.

Мои помощники. Здоровый образ жизни. (1 час) Тема 2. Что такое режим дня? (1 час)

Тема 3. Во сне и наяву. (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия.

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя, составление собственного режима дня.

3. Раздел 3. Личная гигиена, что это? (12 часов)

Тема 1. Понятие «личная гигиена». (2 час)

Тема 2. Что относится к личной гигиене. (2 часа) Тема 3.

Правила чистых рук. (2 час)

Тема 4. Правила чистки зубов. (2 час)

Тема 5. Как одежда влияет на здоровье? (2 часа) Тема 6.

Уход за волосами. (1 час)

Тема 7. Как нужно сидеть? (1 час)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, решение тестов, выполнение творческих работ, подготовка выступлений.

4. Раздел 4. Движение — это жизнь (3 часа)

Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. (1 час)

Тема 2. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. (1 час) Тема 3.

Физкультминутка. (1 час)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

5. Раздел 5. Полезная и здоровая еда (5 часов)

Тема 1. Пирамида здорового питания. (3 часа) Тема 2.

Режим питания. (2 часа)

Форма организации: беседа, игровые занятия, путешествия.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

6. Раздел 6. Ты и другие люди (4 часов)

Тема 1. Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. (2 часа)

Тема 2. Ещё раз про здоровый образ жизни. (2 часа)

Формы организации: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

7. Раздел 7. Не только школа (4 часа)

Тема 1. Школы бывают разные. (2 часа) Тема

2. Сила ума. (2 часа)

Форма организации: практические занятия, исследовательские мероприятия. *Виды деятельности:* решение ситуативных задач, прослушивание ответов учеников и их анализ, решение ситуаций, интеллектуальные тематические игры.

2КЛАСС (34 часа)

1. Раздел 1. Что такое здоровье? (2 час)

Тема 1. Вспомним, зачем нам нужно заботиться о здоровье? (1 час) Тема 2.

Правила безопасности в быту. (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя.

2. Раздел 2. Как сохранить здоровье? (4 часа)

Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. (1 час) Тема 2. Твоя осанка. (1 час)

Тема 3. Спортивные секции. (1 час)

Тема 4. Закаливание. (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия.

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя, составление собственного режима дня.

3. Раздел 3. Личная гигиена, что это? (12 часов)

Тема 1. Понятие «личная гигиена». (1 час)

Тема 2. Что относится к личной гигиене. (2 часа)

Тема 3. Основные правила личной гигиены. (3 часа)

Тема 4. Что относится к предметам личной гигиены? (2 часа) Тема 5. Что такое личная гигиена учащегося? (4 часа)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, решение тестов, выполнение творческих работ, подготовка выступлений.

4. Раздел 4. Движение — это жизнь (3 часа)

Тема 1. Физкультура в школе. (1 час)

Тема 2. Как не навредить себе при занятии спортом. (1 час) Тема 3.

Подвижные игры. (1 час)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

5. Раздел 5. Полезная и здоровая еда (5 часов)

Тема 1. «Стройматериалы» для организма. (2 часа) Тема 2.

Почему овощи полезные? (2 часа)

Тема 3. Готовим вместе с родителями. (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия, путешествия.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

6. Раздел 6. Ты и другие люди (4 часа)

Тема 1. Что делать если остался один дома? (1 час) Тема 2. Как

вести себя в транспорте? (1 час)

Тема 3. Что делать если поранился? Первая помощь. (2 часа)

Формы организации: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

7. Раздел 7. Не только школа (4 часа)

Тема 1. Эмоциональное здоровье. (2 часа)

Тема 2. Психологические игры для снятия напряжения. (2 часа)

Форма организации: практические занятия, исследовательские мероприятия. Виды деятельности: решение ситуативных задач, прослушивание ответов учеников и их анализ, решение ситуаций, интеллектуальные тематические игры.

ЗКЛАСС (34 часа)

1. Раздел 1. Что такое здоровье? (2 час)

Тема 1. Вспомним, зачем нам нужно заботиться о здоровье? (1 час) Тема 2.

Значение воды для нашего организма. (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя.

2. Раздел 2. Как сохранить здоровье? (4 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. (2 часа) Тема 2. Твоя осанка. (1 час)

Тема 3. Закаливание. (1 час)

Форма организации: беседа, игровые занятия.

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя, составление собственного режима дня.

3. Раздел 3. Личная гигиена, что это? (12 часов)

Тема 1. Понятие «личная гигиена». (1 час)

Тема 2. Что относится к личной гигиене. (2 час)

Тема 3. Основные правила личной гигиены. (2 часа)

Тема 4. Что относится к предметам личной гигиены? (2 часа) Тема 5. Что такое личная гигиена учащегося? (5 часов)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, решение тестов, выполнение творческих работ, подготовка выступлений.

4. Раздел 4. Движение — это жизнь (3 часа)

Тема 1. Физкультура в школе. (1 час)

Тема 2. Как не навредить себе при занятии спортом. (1 час) Тема 3.

Подвижные игры. (1 час)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

5. Раздел 5. Полезная и здоровая еда (5 часов)

Тема 1. «Стройматериалы» для организма. (1 час)

Тема 2. Гармоничный рацион питания – это? (2 часа) Тема

3. Витамин, где их искать? (2 часа)

Форма организации: беседа, игровые занятия, путешествия.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

6. Раздел 6. Ты и другие люди (4 часов)

Тема 1. Человек и общество. (2 часа) Тема 2.

Правила для всех. (1 час)

Тема 3. Ты помогаешь взрослым. (1 час)

Формы организации: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

7. Раздел 7. Не только школа (4 часа)

Тема 1. Эмоциональное здоровье. (2 часа)

Тема 2. Психологические игры для снятия напряжения. (2 часа)

Форма организации: практические занятия, исследовательские мероприятия. Виды деятельности: решение ситуативных задач, прослушивание ответов учеников и их анализ, решение ситуаций, интеллектуальные тематические игры.

4КЛАСС (34 часа)

1. Раздел 1. Что такое здоровье? (2 час)

Тема 1. Вспомним, зачем нам нужно заботиться о здоровье? (2 часа)

Форма организации: беседа, игровые занятия

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя.

2. Раздел 2. Как сохранить здоровье? (4 часов)

Тема 1. Что такое эмоции и чувства? (2 часа)

Тема 2. Эмоции и здоровье. Как управлять эмоциями? (2 часа)

Форма организации: беседа, игровые занятия.

Виды деятельности: изучение дополнительных электронных ресурсов, прослушивание выступлений учителя, составление собственного режима дня.

3. Раздел 3. Личная гигиена, что это? (12 часов)

Тема 1. Понятие «личная гигиена». (1 час)

Тема 2. Что относится к личной гигиене. (2 часа)

Тема 3. Основные правила личной гигиены. (2 часа)

Тема 3. Что относится к предметам личной гигиены? (3 часа) Тема 4. Что такое личная гигиена учащегося? (4 часа)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, решение тестов, выполнение творческих работ, подготовка выступлений.

4. Раздел 4. Движение — это жизнь (3 часа)

Тема 1. Физкультура в школе. (1 час)

Тема 2. Как не навредить себе при занятии спортом. (1 час) Тема 3.

Подвижные игры. (1 час)

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия.

Виды деятельности: решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

5. Раздел 5. Полезная и здоровая еда (5 часов)

Тема 1. «Стройматериалы» для организма. (1 час)

Тема 3. Как еда путешествует по нашему организму. (2 часа)

Тема 3. Почему еда – это энергия для нашего организма? (2 часа)

Форма организации: беседа, игровые занятия, путешествия.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

6. Раздел 6. Ты и другие люди (4 часов)

Тема 1. Человек и общество. (1 час) Тема 2.

Правила для всех. (1 час)

Тема 3. Ты помогаешь взрослым. (1 час) Тема 4.

Кибербезопасность. (1 час)

Формы организации: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера.

Виды деятельности: изучении дополнительной литературы, подготовка выступлений, выполнение творческих заданий, анализ жизненных ситуаций.

7. Раздел 7. Не только школа (4 часа)

Тема 1. Эмоциональное здоровье. (2 часа)

Тема 2. Психологические игры для снятия напряжения. (2 часа)

Форма организации: практические занятия, исследовательские мероприятия. Виды

деятельности: решение ситуативных задач, прослушивание ответов учеников и их анализ, решение ситуаций, интеллектуальные тематические игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1КЛАСС

№ п/п	Дата	Название разделов, тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Что такое здоровье?				
1.1		Тема 1. Здоровье – это.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
1.2		Тема 2. Зачем нам нужно заботиться о здоровье?	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
Раздел 2. Как сохранить здоровье?				
2.1		Тема 1. Мои помощники. Здоровый образ жизни.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
2.2		Тема 2. Что такое режим дня?	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
2.3		Тема 3. Во сне и наяву.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
Раздел 3. Личная гигиена, что это?				
3.1		Тема 1. Понятие «личная гигиена».	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
3.2		Тема 2. Что относится к личной гигиене.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
3.3		Тема 3. Правила чистых рук.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
3.4		Тема 4. Правила чистки зубов.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
3.5		Тема 5. Как одежда влияет на здоровье?	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
3.6		Тема 6. Уход за волосами.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
3.7		Тема 7. Как нужно сидеть?	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
Раздел 4. Движение — это жизнь				
4.1		Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
4.2		Тема 2. Спортивные секции.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
		Мама, папа, я — спортивная семья.		https://m.edsoo.ru/7f413034)

4.3		Тема 3. Физкультминутка.	1	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
Раздел 5. Полезная и здоровая еда				
5.1		Тема 1. Пирамида здорового питания.	3	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
5.2		Тема 2. Режим питания.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
Раздел 6. Ты и другие люди				
6.1		Тема 1. Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
6.2		Тема 2. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
Раздел 7. Не только школа				
7.1		Тема 1. Школы бывают разные.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
7.2		Тема 2. Сила ума.	2	((Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034))
ИТОГО:			33	

2 КЛАСС

№ п/п	Дата	Название разделов, тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Что такое здоровье?				
1.1		Тема 1. Вспомним, зачем нам нужно заботиться о здоровье?	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
1.2		Тема 2. Правила безопасности в быту.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 2. Как сохранить здоровье?				
2.1		Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
2.2		Тема 2. Твоя осанка.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
2.3		Тема 3. Спортивные секции.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
2.4		Тема 4. Закаливание.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 3. Личная гигиена, что это?				
3.1		Тема 1. Понятие «личная гигиена».	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.2		Тема 2. Что относится к личной гигиене.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.3		Тема 3. Основные правила личной гигиены.	3	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.4		Тема 4. Что относится к предметам личной гигиены?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.5		Тема 5. Что такое личная гигиена учащегося?	4	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 4. Движение — это жизнь				
4.1		Тема 1. Физкультура в школе.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
4.2		Тема 2. Как не навредить себе при занятии спортом.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
4.3		Тема 3. Подвижные игры.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 5. Полезная и здоровая еда				

5.1		Тема 1.«Стройматериалы» для организма.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
5.2		Тема 2. Почему овощи полезные?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
5.3		Тема 3. Готовим вместе с родителями.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 6. Ты и другие люди				
6.1		Тема 1. Что делать если остался один дома?	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.2		Тема 2. Как вести себя в транспорте?	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.3		Тема 3.Что делать если поранился? Первая помощь.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 7. Не только школа				
7.1		Тема 1. Эмоциональное здоровье.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
7.2		Тема 2. Психологические игры для снятия напряжения.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
ИТОГО:			34	

3 КЛАСС

№ п/п	Дата	Название разделов, тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Что такое здоровье?				
1.1		Тема 1. Вспомним, зачем нам нужно заботиться о здоровье?	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
1.2		Тема 2. Значение воды для нашего организма.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 2. Как сохранить здоровье?				
2.1		Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
2.2		Тема 2. Твоя осанка.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
2.3		Тема 3. Закаливание.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 3. Личная гигиена, что это?				
3.1		Тема 1. Понятие «личная гигиена».	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.2		Тема 2. Что относится к личной гигиене.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.3		Тема 3. Основные правила личной гигиены.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.4		Тема 4. Что относится к предметам личной гигиены?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.5		Тема 5. Что такое личная гигиена учащегося?	5	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 4. Движение — это жизнь				
4.1		Тема 1. Физкультура в школе.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
4.2		Тема 2. Как не навредить себе при занятии спортом.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
4.3		Тема 3. Подвижные игры.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 5. Полезная и здоровая еда				
5.1		Тема 1.«Стройматериалы» для организма.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)

5.2		Тема 2. Гармоничный рацион питания – это?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
5.3		Тема 3. Витамин, где их искать?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 6. Ты и другие люди				
6.1		Тема 1. Человек и общество.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.2		Тема 2. Правила для всех.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.3		Тема 3. Ты помогаешь взрослым.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 7. Не только школа				
7.1		Тема 1. Эмоциональное здоровье.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
7.2		Тема 2. Психологические игры для снятия напряжения.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
ИТОГО:			34	

4 КЛАСС

№ п/п	Дата	Название разделов, тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Что такое здоровье?				
1.1		Тема 1. Вспомним, зачем нам нужно заботиться о здоровье?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 2. Как сохранить здоровье?				
2.1		Тема 1. Что такое эмоции и чувства?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
2.2		Тема 2. Эмоции и здоровье. Как управлять эмоциями?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 3. Личная гигиена, что это?				
3.1		Тема 1. Понятие «личная гигиена».	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.2		Тема 2. Что относится к личной гигиене.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.3		Тема 3. Основные правила личной гигиены.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.4		Тема 4. Что относится к предметам личной гигиены?	3	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
3.5		Тема 5. Что такое личная гигиена учащегося?	4	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 4. Движение — это жизнь				
4.1		Тема 1. Физкультура в школе.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
4.2		Тема 2. Как не навредить себе при занятии спортом.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
4.3		Тема 3. Подвижные игры.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 5. Полезная и здоровая еда				
5.1		Тема 1. «Стройматериалы» для организма.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
5.2		Тема 3. Как еда путешествует по нашему организму.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
5.3		Тема 3. Почему еда – это энергия для нашего организма?	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 6. Ты и другие люди				

6.1		Тема 1. Человек и общество.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.2		Тема 2. Правила для всех.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.3		Тема 3. Ты помогаешь взрослым.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
6.4		Тема 4. Кибербезопасность.	1	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
Раздел 7. Не только школа				
7.1		Тема 1. Эмоциональное здоровье.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
7.2		Тема 2. Психологические игры для снятия напряжения.	2	(Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034)
ИТОГО:			34	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с.
2. Мошнина, А.В. Здорово быть здоровым. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожева ; под ред. Г. Г. Онищенко. — М. : Просвещение, 2019. — 143 с.
3. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 197 с.

ИСТОЧНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Гостюшин А.В.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
- 176с. - / Мозаика детского отдыха.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 379 с.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
5. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощьМ.,1997
6. Яковлева С.Г. Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 1—4 классы»