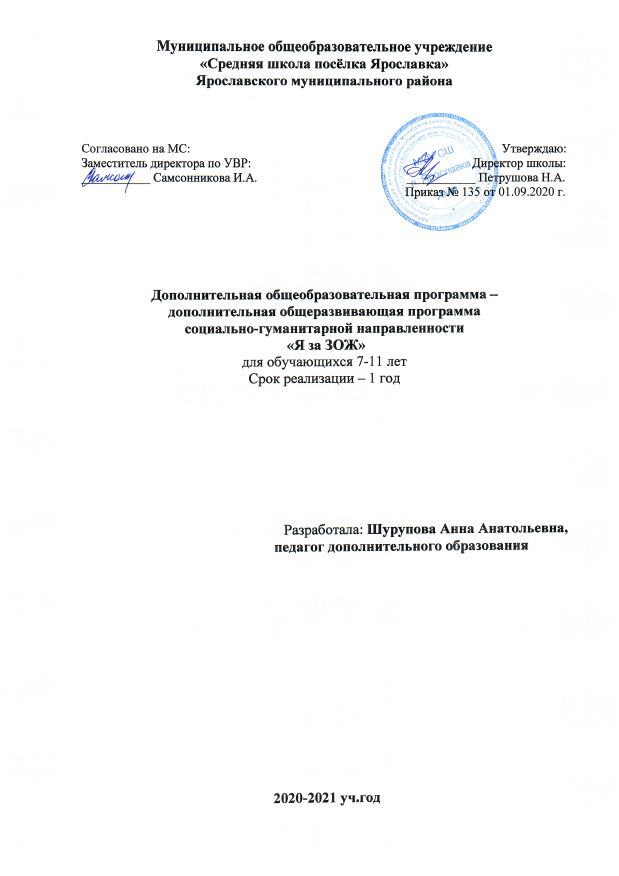
****

**Раздел 1. Пояснительная записка**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач.

Здоровьесбережение одно из приоритетных направлений образовательных стандартов. Выпускник начальной школы должен знать и выполнять правила здорового и безопасного образа жизни. На этапе начальной школы необходимо формировать первоначальные представления о значении физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, ребенок должен уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием и организовывать здоровьесберегающую деятельность.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Я и здоровый образ жизни» разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Стандарты второго поколения (2009 г.).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (от 14.09.2014 г. №1726-р)
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр.Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. №196).

Данная программа – это курс, который служит для самопознания, самопринятия и самосовершенствования. Эта программа дает ребенку возможность поэтапного открытия в себе главных составляющих здоровья.

Программа рассчитана на учащихся 1-5 классов и построена по принципу горизонтали: обучение предлагается проводить по идентичным направлениям (разделам), каждый из которых, основываясь на знаниях и умениях, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

**Актуальность программы**

Программа формирования здорового  и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС , с учётом состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, , правила поведения, привычки;
* особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие  ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Большую роль в обучении играет речь ребёнка. Он рассуждает и критически оценивает неправильные действия, поступки персонажей из сюжетных картинок. Надо развивать речь как средство познания окружающего мира, побуждать учащихся чаще задавать вопросы.

Изменяется и характер мышления. Дети в состоянии уже мыслить обобщенными категориями, классифицировать отдельные предметы и явления. Умственная деятельность отделяется от восприятия и становится самостоятельным процессом.

Ключевую роль играет понимание и осознание определенных действий в процессе обучения: анализ. Оценка, выделение главного, сравнение, сопоставление по определённым признакам, доказательство, поиск общего.

Таким образом, обучая младших школьников основам здорового образа жизни, необходимо учитывать возрастные особенности восприятия ими учебного материала.

**Цель программы:**

Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

**Задачи программы:**

* - формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
* - пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* - формирование установок на использование здорового питания;
* - использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
* - соблюдение здоровьесозидающих режимов дня.

**Практическая направленность**

Содержание занятий направлено на развитие у детей положительного отношения к здоровому образу жизни, негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, безопасную организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Сроки реализации программы**

Реализация программы осуществляется по этапам:

1. Аналитико-рефлексивный включает в себя сбор и анализ информации по детским коллективам и по каждому ребенку, анкетирование, тестирование.
2. Организационно-деятельностный – это центральное звено. Этап непосредственной деятельности всех участников программы. Реализация планирования включает в себя проведение массовых дел воспитывающего и развивающего характера.
3. Оценочно-информационный: основная задача – сбор, обработка информации об уровне знаний, умений учащихся. Разработка этого этапа заключается в мониторинге изменений личности и коллектива. Накопление информации проходит путем тестирования, анкетирования, наблюдений в процессе совместной деятельности.
4. Коррекционно-регулирующий – является личностным завершением формирования гибкой системы работы по пропаганде здорового образа жизни, направлен на коррекцию профилактического процесса. Является основой при планировании дальнейшей деятельности.

**Продолжительность образовательного процесса:**

* общее количество часов в год – 68 часов, в неделю 2 часа,
* продолжительность занятия – 1 академический час (45 мин.)

**Форма занятий**:

* • групповая работа;
* • экскурсии;
* • беседы, викторины;
* • коллективные творческие дела.

**Формы контроля:**

* 1.Наблюдение
* 2.Тестирование
* 3.Беседа
* 4.Проектная деятельность

**Возраст детей, участвующих в реализации программы «Я и здоровый образ жизни»:** 7-12 лет.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся должны 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; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;

- способы сохранения и укрепление здоровья; - 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;

-причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; -виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; - все безопасные места перехода проезжей части в микрорайоне школы.

Обучающиеся должны уметь:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; -выполнять физические упражнения для развития физических навыков; -различать “полезные” и “вредные” продукты; -определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье; формировать своё здоровье. -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; -управлять своими эмоциями; -адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; -выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; -осуществлять активную оздоровительную деятельность; - выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия; -включать в свой рацион питания полезные продукты; -соблюдать правила пользования общественным транспортом; -соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе;   
 -выбрать наиболее безопасный маршрут домой, в школу, к другу, в магазин, на спортивную площадку.

**Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу школьников формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
* 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).

**Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Высказыватьсвоё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности класса на занятии.

**Коммуникативные УУД**:

* Уметь 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.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать 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.
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Формы подведения итогов**

Контролировать и оценивать результаты освоения программы можно путем сбора творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио», индивидуальных выставок работ учащегося.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, проекты, спортивные и познавательные мероприятия, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

**Раздел 2. Учебно – тематический план**

Программа внеурочной деятельности по социально-педагогическому направлению «Я и здоровый образ жизни» состоит из 4 разделов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| «По секрету всему свету» | 23 | 15,5 | 7,5 |
| «Безопасность» | 20 | 15,5 | 4,5 |
| «Внимание! Дорога!» | 10 | 5,5 | 4,5 |
| «Движение – это жизнь» | 15 | 4,5 | 10,5 |
| Общее количество часов | 68 | 41 | 27 |
| Итого |  | 68 | |

**Раздел 3. Содержание**

**1 раздел «По секрету всему свету» 23 ч**

**Цель раздела:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими; культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающих процедурах; ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края; интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях; формирование чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Содержание 1 раздела «По секрету всему свету»**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха.

Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Активный и пассивный отдых. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления. Совы и жаворонки. Как сделать сон полезным. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным. Организм человека. Скелет и мышцы. Органы дыхания. Система кровообращения. Надежная защита организма. Кожа и ее функции. Органы чувств. Виды спорта, развивающие легкие, сердце. Упражнения для глаз. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Забота о коже. Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как правильно есть. Маслом кашу не испортишь. Плох обед, если хлеба нет. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Молоко – волшебный дар.

**2 раздел «Безопасность» 20 ч**

**Цель раздела:** формирование у детей потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих; приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим, обучение детей методам обеспечения личной безопасности.

**Содержание 2 раздела «Безопасность»**

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации.   
 Основные виды травм у детей младшего школьного возраста.  
Ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Оказание медицинской помощи при порезах. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Безопасное поведение дома. Лифт — наш домашний транспорт. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Электричество и газ как источники возможной опасности. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме. Безопасное поведение на природе.

Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными, меры защиты от них. Первая помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Как ориентироваться в лесу на воде. Чем опасны водоёмы зимой и весной. Правила поведения . Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. Безопасное поведение на пляже. Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.

**3 раздел «Внимание! Дорога!» 10 ч**

**Цель раздела:** формирование у школьников навыков соблюдения ПДД сохранения жизни и здоровья детей; культурного поведения на дорогах и улицах.

**Содержание 3 раздела «Внимание! Дорога!»**

Правила дорожного движения. Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика. Правостороннее и левостороннее движение. Дорожная разметка. Переходим дорогу, перекресток. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта. Состояние дороги, тормозной путь автомобиля. Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге. Безопасность пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

**4 раздел «Движение – это жизнь» 15 ч**

**Цель раздела:** снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием раздела «Подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Содержание 4 раздела «Движение – это жизнь»**

## Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. **Русские народные игры.** **Игры на занятиях в зимний период.**

**Раздел 4. Обеспечение**

**Методическое обеспечение:**

* Методическая литература, разработки занятий, игр, бесед, конкурсов, викторин

**Материально - техническое обеспечение:**

* ПК, аудио и видео техника; наглядный материал, различные атрибуты; стулья, столы, костюмы; шары; призы.

**Ресурсное обеспечение:**

* Наглядные пособия по темам: наборы раскрасок; плакаты по ОБЖ, ЗОЖ; цветной картон; цветная гуашь; кисточки; фломастеры; цветные карандаши; клей; скотч; пластилин; листы ватмана; маркеры; ручки; карандаши; листы бумаги А4; ножницы; линейки; природные материалы для поделок и др.

**Раздел 5. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Диагностика выявления степени сформированности умений**

Оценка результатов по баллам:

Не умею или умею иногда (2).

Умеют с чьей-то помощью (3).

Умеют, но в зависимости от сложности материала (4).

Умеют всегда (5).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки диагностики  Показатели | Год обучения | | | |
| 2б. | 3б. | 4б. | 5б. |
| 1 | Сосредоточенно работать над учебным материалом более или менее интересным |  |  |  |  |
| 2 | Сосредоточенно работать, даже если твоя работа не будет иметь успеха |  |  |  |  |
| 3 | Ответственно относиться к выполнению различных поручений |  |  |  |  |
| 4 | Выполнять индивидуальные задания |  |  |  |  |
| 5 | Выполнять учебные задания вне занятий |  |  |  |  |
| 6 | Организовывать работу других |  |  |  |  |
| 7 | Помогать другим обучающимся по заданию педагога |  |  |  |  |

Оценка результатов по уровням:

Низкий уровень – 2б.

Средний уровень – 3б, 4б.

Высокий уровень – 5б.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки диагностики  Показатели | год обучения | | |
| Н | С | В |
| 1 | Сосредоточенно работать над учебным материалом более или менее интересным |  |  |  |
| 2 | Сосредоточенно работать, даже если твоя работа не будет иметь успеха |  |  |  |
| 3 | Ответственно относиться к выполнению различных поручений |  |  |  |
| 4 | Выполнять индивидуальные задания |  |  |  |
| 5 | Выполнять учебные задания вне занятий |  |  |  |
| 6 | Организовывать работу других |  |  |  |
| 7 | Помогать другим обучающимся по заданию педагога |  |  |  |
|  | Средний процент |  |  |  |

Мониторинг школьного здоровьесберегающего пространства включает:

* диагностику условий обучения детей;
* изучение условий проживания в семье;
* контроль заболеваемости;
* гармоничность и дисгармоничность физического развития;
* изучение уровня адаптивности психического состояния обучающихся.

Методы исследования состояния здоровьесберегающего пространства школы: анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение, собеседование.

**Сформированность потребности в здоровом образе жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | Высокий уровень(1) | Средний уровень (2) | Низкий уровень (3) |
| 1.Правильность  представлений о  выполнении  режима дня  младшего школьника. | Знает о важности  соблюдения режима  дня. Четко соблюдает  режим дня. | Знает о важности  соблюдения режима.  Режим дня  соблюдает нерегулярно. | Не считает  важным  придерживаться  режима дня.  Не выполняет  режим дня. |
| 2.Правильность  представлений о  личной гигиене,  гигиене быта. | Знает и соблюдает  правила личной гигиены. | Знает правила  личной гигиены. Соблюдает не всегда. | Мало осведомлен  о важности  соблюдения правил личной гигиены. |
| 3.Правильность  представлений о  гигиенических  условиях обучения. | Знает и выполняет  гигиенические  условия обучения. | Знает и выполняет  гигиенические  условия обучения.  Выполняет частично. | Не выполняет гигиенические  условия обучения. |
| 4. Правильность  представлений о  здоровом питании. | Имеет представление  о здоровом питании. | Не считает  вредной  еду  всухомятку. | Не осведомлен  на эту тему. |
| 5.Отношение к  вредным привычкам. | Знает о  пагубном влиянии  вредных привычек  на здоровье. | Считает, что не  все вредные  привычки  опасны. | Не осведомлен  на эту тему. |

**Раздел 6. Список информационных источников**

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.
4. Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
5. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
6. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
7. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
10. Щуркова Н.Е. Игровые методики. – М: Педагогическое общество России, 2006.

**Приложение 1**

**Календарно – учебный график**

(поурочное планирование)

**68 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Теория | Практика | Дата |
| **Раздел 1 «По секрету всему свету» 23 ч** | | **15,5** | **7,5** |  |
| 1 | Первые страницы азбуки здоровья. | 1 |  | 04.09 |
| 2 | Режим дня. | 0,5 | 0,5 | 07.09 |
| 3 | Зарядка жизнь продлевает. | 0,5 | 0,5 | 11.09 |
| 4 | Утренние процедуры.  Правила ухода за зубами. | 1 |  | 14.09 |
| 5 | Вода и человек .  Вода и закаливание. | 1 |  | 18.09 |
| 6 | Как сохранить хорошее зрение. | 1 |  | 21.09 |
| 7 | Профилактика простудных заболеваний.  Домашняя аптека. | 1 |  | 25.09 |
| 8 | Проект: «Роль воды для человека» | 0,5 | 0,5 | 28.09 |
| 9 | Гигиена кожи. Враги микробов. | 1 |  | 02.10 |
| 10 | Питание в жизни человека.  Что такое здоровая пища | 1 |  | 05.10 |
| 11 | Витамины в нашей жизни.  Режим питания. | 1 |  | 09.10 |
| 12 | Признаки отравления. Наши действия. | 1 |  | 12.10 |
| 13 | Проект: «Что мы знаем о питании?» |  | 1 | 16.10 |
| 14 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 |  | 19.10 |
| 15 | Вредные привычки.  Как отучить себя от вредных привычек | 1 |  | 23.10 |
| 16 | Питание современных людей.  О пользе каш. | 1 |  | 2 четв.  09.11 |
| 17 | Экскурсия в школьную столовую.  Проект: «Школа кулинаров» |  | 1 | 13.11 |
| 18 | Солнечные ванны  Способы защиты от солнечных лучей. | 1 |  | 16.11 |
| 19 | Что такое эмоции?  Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. |  | 1 | 20.11 |
| 20 | Учимся думать и действовать.  Наш мозг и его волшебные действия.  Учимся находить причину и последствия событий. |  | 1 | 23.11 |
| 21 | Я хозяин своего здоровья. КВН. | 1 |  | 27.11 |
| 22 | Конкурс рисунков и стенгазет «Мы за здоровый образ жизни» |  | 1 | 30.11 |
| 23 | Учебный проект: «Фаст-фуд – модно или полезно?» |  | 1 | 04.12 |
| **Раздел 2 «Безопасность» 20 ч** | | **15,5** | **4,5** |  |
| 24 | Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. | 1 |  | 07.12 |
| 25 | Первая помощь при ушибах, порезах. | 0,5 | 0,5 | 11.12 |
| 26 | Первая помощь при переломах, вывихах. | 0,5 | 0,5 | 14.12 |
| 27 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, нос. | 0,5 | 0,5 | 18.12 |
| 28 | Опасности в нашем доме. Отравление лекарствами. | 1 |  | 21.12 |
| 29 | Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Электричество и газ как источники возможной опасности. | 1 |  | 25.12 |
| 30 | Чем опасен электрический ток. | 1 |  | 3 четв.  11.01 |
| 31 | Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами. | 1 |  | 15.01 |
| 32 | Отравление угарным газом. | 1 |  | 18.01 |
| 33 | Причина возникновения пожаров в доме. | 1 |  | 22.01 |
| 34 | Правила поведения при пожаре. | 1 |  | 25.01 |
| 35 | Ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. | 0,5 | 0,5 | 29.01 |
| 36 | Экскурсия в пожарную часть. Видеоэкскурсия. | 1 |  | 01.02 |
| 37 | Чем опасны водоёмы зимой и весной. Правила поведения у водоёма. | 1 |  | 05.02 |
| 38 | Правила поведения на пляже.  Безопасное поведение на воде. | 1 |  | 08.02 |
| 39 | Первая помощь при солнечном ударе | 0,5 | 0,5 | 12.02 |
| 40 | Как вести себя при обнаружении незнакомого предмета дома. | 1 |  | 15.02 |
| 41 | Как вести себя с животными. Безопасность в лесу. | 1 |  | 19.02 |
| 42 | Игра – викторина «Опасности вокруг тебя» |  | 1 | 20.02 |
| 43 | Проект : «Кто враг, а кто друг» |  | 1 | 26.02 |
| **Раздел 3 «Внимание! Дорога!» 10 ч** | | **5,5** | **4,5** |  |
| 44 | Светофор и его виды. Правила перехода дорог. | 0,5 | 0,5 | 01.03 |
| 45 | Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. | 0,5 | 0,5 | 05.03 |
| 46 | Наиболее безопасный путь в школу и домой. |  | 1 | 12.03 |
| 47 | Где можно играть? | 0,5 | 0,5 | 15.03 |
| 48 | Соблюдение правил движения велосипедистами. | 1 |  | 19.03 |
| 49 | Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Конкурс агитбригад знатоки ПДД. |  | 1 | 4 четв.  29.03 |
| 50 | Виды перекрёстков. Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. | 1 |  | 02.04 |
| 51 | Детский дорожно-транспортный травматизм. | 1 |  | 05.04 |
| 52 | Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. | 1 |  | 09.04 |
| 53 | Игра по станциям «Веселая карусель» |  | 1 | 12.04 |
| **Раздел 4 «Движение – это жизнь» 15 ч** | | **4,5** | **10,5** |  |
| 54 | Подвижные игры : Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Игра «Построй шеренгу»,игра «Море волнуется» | 0,5 | 0,5 | 16.04 |
| 55 | Подвижные игры: Игровые упражнения на построение и перестроение. ОРУ, Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть». | 0,5 | 0,5 | 19.04 |
| 56 | Подвижные игры: Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц». | 0,5 | 0,5 | 23.04 |
| 57 | Подвижные игры: Комплекс упражнений №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы». Русские народные игры. | 0,5 | 0,5 | 26.04 |
| 58 | Подвижные игры: Комплекс упражнений №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки». «У кого мяч?» | 0,5 | 0,5 | 30.04 |
| 59 | Подвижные игры: Разучивание комплекса упражнений на осанку.1 Игра «Удочка». Игры народов Кавказа. | 0,5 | 0,5 |  |
| 60 | Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей». |  | 1 |  |
| 61 | Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Зов Джунглей». Русские народные игры. |  | 1 |  |
| 62 | Подвижные игры на свежем воздухе. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место». |  | 1 |  |
| 63 | Идти или ехать, вот в чём вопрос. Активный и пассивный отдых. | 1 |  |  |
| 64 | Проект: «Я выбираю движение» | 0,5 | 0,5 |  |
| 65 | Игровые упражнения на построение. Игры на свежем воздухе. |  | 1 |  |
| 66 | Участие в акции «За жизнь без барьеров» |  | 1 |  |
| 67 | Обобщение «Здоровье и безопасность» . Игра |  | 1 |  |
| 68 | «Здоровый образ и я – лучшие друзья» |  | 1 |  |