

**Азовский район, село Кагальник**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Кагальницкая средняя общеобразовательная школа Азовского района.**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Кагальницкой СОШ  
Приказ от 28.08.24 г. № 294  
\_\_\_\_\_/Н.И. Демидова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Я и моё здоровье»

Уровень образования: начальное общее образование

3«А» класс

Количество часов: 34

Учитель: Стрельцова Людмила Юрьевна

Программа разработана на основе авторской программы

Л.А.Обуховой, Н. А. Лемяскино, О.Е. Жиренко

**2025-2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» для обучающихся 3 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Я и моё здоровье» с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения обучающихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Я и моё здоровье»

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- ~ сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- ~ формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- ~ обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- ~ научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ~ добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

~ Данная программа строится **на принципах:**

~ **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

~ **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

~ **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Обеспечение мотивации**

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

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- ~ чтение стихов, сказок, рассказов;
- ~ постановка драматических сценок, спектаклей;
- ~ прослушивание песен и стихов;
- ~ разучивание и исполнение песен;
- ~ организация подвижных игр;
- ~ проведение опытов;
- ~ выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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».

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ «Я и моё здоровье»**

Одним из результатов преподавания программы «Я и моё здоровье» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

### **Обучающийся научится:**

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;  
Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;  
Строить речевые высказывания в устной форме;  
Адекватно воспринимать оценку учителя;  
Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;  
Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.  
Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
Различать “полезные” и “вредные” продукты;  
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;  
Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;  
Заботиться о своем здоровье.  
Применять коммуникативные и презентационные навыки;  
Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
Оказывать первую медицинскую помощь  
Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  
Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;  
Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:**

### **К концу 3 года обучения:**

Узнают: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Научатся: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); , избегать стрессов; находить причину и последствия событий, выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; противостоять, если кто-то будет предлагать покурить, попробовать алкоголь или наркотики; заниматься самовоспитанием; оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздник «Будьте здоровы».

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья», «Витаминная ярмарка»
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностными результатами**

освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами**

освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **Предметными результатами**

освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 1. Введение. Человек и окружающий мир.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Как помочь сохранить здоровье? Умей выбирать.

*Практические занятия*

Измерение частоты пульса. Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий». Разучивание танца и подвижной игры.

### 2. Питание и здоровье.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья человека. Витамины. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Золотые правила питания. Что нужно есть в разное время. Питание и спорт. Как правильно накрыть стол.

Гигиена питания. Правила безопасного поведения на кухне.

*Практические занятия*

Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Измерение показателей работы организма. Выбрать продукты, которые едят в стране здоровья. Подсчитать число дыхательных движений до и после выполнения физической работы. Учатся правильно чистить зубы. Разучиваются физические упражнения для развития памяти, внимания.

Комплекс релаксации. Поиск пословиц и поговорок о питании. Разучить комплекс упражнений для выработки правильной осанки. Экскурсия на кухню школьной столовой.

**3. Медицинские услуги.** Работа врача. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Полис медицинского страхования. Посещение врача. Выполнение рекомендаций врача. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Профилактика простудных заболеваний.

**4. Практические занятия** Рисунки на тему: «Работа врача». Игра на тренировку памяти, внимания. Выставка детских рисунков. Выставка творческих работ учащихся. Игра «Мимика и позы». Описание внешнего вида опрятного человека. **Профилактика детского травматизма оказание первой помощи.**

Безопасность поведения при общении с домашними животными. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Опасности у нас дома. Правила поведения в природе. Правила поведения на воде. Оказание первой помощи при травмах.

#### *Практические занятия*

Викторина: «Здоровье и безопасность», «Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения. Деятельностно-ролевые игры. Экскурсия по школе. Беседа с медицинской сестрой. Игра «Полезно и вредно»

**5. Вредные привычки** Проблема употребления психоактивных веществ.

Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Эмоции и моё поведение.

Буду делать хорошо и не буду плохо! Умей сказать: «Нет!»

Урок-КВН «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» Беседа «Волевое поведение»

*Практические занятия* Игра «Дерево решений» Анализ басни С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем». «Наркотик» - тренинг безопасного поведения. Игры на свежем воздухе.

**Содержание учебного материала.**



<b>№ п/п</b>	<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Введение. Человек и окружающий мир.	2
2	Питание и здоровье	12
3	Медицинские услуги.	7
4	Профилактика детского травматизма оказание первой помощи.	8
5	Вредные привычки	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>

#### **Учебный план по программе:**

Тематическое планирование составлено из расчёта 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Проектная деятельность будет представлена в виде: инструкции, памятки, презентации, стенгазеты, буклета, журнала, игры, викторины.**

#### **Темы проектов:**

- 1.Формула здоровья.
- 2.Самые полезные продукты.
3. «Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо!»
- 4.Интересное в мире здоровья.

### Календарно-тематическое планирование 3 «А» класс

№ п/ п	Дата		Раздел. Тема учебного занятия	Вс его ча- сов	Содержание деятельности		Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуника- тивные УУД	Воспитатель- ная работа
	Пл.	Факт			Теоретическая часть.	Практическая часть.				
Введение. Человек и окружающий мир. (2 ч.)										
1.	02.09		Человек. Наше здоровье. Что такое здо- ровье?	1	Объяснить, что необходимо че- ловеку для жиз- ни.	Рисунки по за- данию «Мир, в котором я живу»	Принимать и сохранять по- лученный ма- териал, активно включаться в деятельность. Определять по- следователь- ность действий. Контролировать и оценивать процесс дея- тельности	Формулировать учебную задачу.	Слушать и понимать речь других. Вступать в диалог, участвовать в коллектив- ном обсу- ждении воз- никших проблем.	Воспитывать здоровый об- раз жизни.
2.	09.09		Здоровье и бо- лезнь. Как помочь сохранить себе здоровье.	1	Объяснить, чем отличается со- стояние здоро- вья от состояния болезни. Доброжелатель- но относиться к инвалидам, и помогать им.	Учиться рабо- тать в группе. Двигательная активность. Учим танец или подвижную иг- ру.	Принимать и сохранять по- лученный ма- териал, активно включаться в деятельность. Определять по- следователь- ность действий. Контролировать и оценивать процесс дея-	Формулировать учебную задачу. Сопоставлять и отбирать инфор- мацию, получен- ную из различ- ных источников.	Вступать в диалог, участвовать в коллектив- ном обсу- ждении воз- никших проблем	Воспитывать чувство това- рищества при проведении игр.

							тельности			
<b>Питание и здоровье. (12 ч.)</b>										
3-4	14.09 23.09		Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья человека. Витамины.	2	Просмотреть и обсудить презентацию «Витамины».	Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.	С помощью учителя формулировать правила бережного отношения к здоровью. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность.	Учиться проводить наблюдения, опыты. Отбор и анализ полученной информации. Умение реализовать свой замысел	Отвечать на поставленные вопросы. Слушать и понимать речь других. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникших проблем	Воспитывать здоровье сберегающую жизнедеятельность.
5.	30.09		Как происходит пищеварение.	1	Называть части пищеварительной системы, их функции.	Измерение показателей работы организма.	Планирование своих действий, осуществление деятельности. Контролировать и оценивать процесс деятельности	Умение реализовать свой замысел	Умение договариваться с людьми, умение действовать сообща.	Воспитывать здоровый образ жизни.
6-7	07.10 14.10		Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	2	Презентация: «Какую пищу можно считать здоровой»	Выбрать продукты, которые едят в стране здоровья.	Контролировать и оценивать процесс деятельности	Учиться проводить наблюдения. Отбор и анализ полученной информации	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Отвечать на по-	Формировать устойчивый интерес к своему здоровью.

									ставленные вопросы	
8.	21.10		Традиции приёма пищи в разных странах.	1	Рассказывать о еде разных народов.	Подсчитать число дыхательных движений до и после выполнения физической работы.	Определять последовательность действий. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Отвечать на поставленные вопросы	Воспитывать чувство товарищества при коллективной работе.
9.	11.11		Правила поведения за столом.	1	Узнать о необходимости правил поведения за столом.	Учатся правильно чистить зубы.	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Осуществлять подбор информации, выделять главное и второстепенное	Умение высказывать свои мысли	Воспитывать потребность личной гигиены.
10.	18.11		Золотые правила питания.	1	Понимать важность правильного питания.	Разучиваются физические упражнения для развития памяти, внимания. Комплекс релаксации.	Определять последовательность действий. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность. Планировать свою деятельность	Осуществлять подбор информации Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникших проблем	Воспитывать чувство коллективизма при выполнении практического задания.
11.	25.11		Что нужно есть в разное время. Питание и спорт.	1	Обсудить плакаты по правильному питанию.	Поиск пословиц и поговорок о питании.	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность.	Осуществлять подбор информации	Сотрудничество при поиске нужной информации	Воспитывать потребность личной гигиены.

							Контролировать и оценивать процесс деятельности			
12-13.	02.12 09.12		Как правильно накрыть стол. Гигиена питания.	2	Презентация о сервировке стола.	Разучить комплекс упражнений для вырабатывания правильной осанки.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы. Умение реализовать свой замысел	Учиться взаимодействию со сверстниками. Сотрудничество при поиске нужной информации	Воспитывать ловкость и выносливость.
14.	14.12		Правила безопасного поведения на кухне.	1	Беседа со школьным поваром.	Экскурсия на кухню школьной столовой.	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы.	Учиться взаимодействию со сверстниками.	Формировать устойчивый интерес к своему здоровью.
Медицинские услуги. (7ч.)										
15.	23.12		Работа врача.	1	Знать врачей-специалистов (педиатр, лор, невролог, окулист, хирург, стоматолог)	Рисунки на тему: «Работа врача»	Планирование своих действий, осуществление деятельности,	Построение сообщений в устной и письменной форме	Умение выслушать и понять позицию другого человека	Воспитывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
16	30.12		Поликлиника и вызов врача на	2	Познакомить и расширить по-	Игра на тренировку памяти,	Планирование своих действий,	Перерабатывать полученную ин-	Контролировать и	Формировать устойчивый

17.	13.01		дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения.		нятие о науке.	внимания.	осуществление деятельности,	формацию, делать выводы	оценивать процесс и результат деятельности. Учиться взаимодействию со сверстниками	интерес к своему здоровью.
18.	20.01		Полис медицинского страхования.	2	Знать, в каких случаях необходимо обратиться за медицинской помощью, куда и когда.	Выставка детских рисунков.	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы.	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении	Воспитывать чувство прекрасного..
19.	27.01		Посещение врача. Выполнение рекомендаций врача.							
20.	03.02		Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	1	Презентация: «Как хранятся разные лекарства»	Выставка творческих работ учащихся. Игра «Мимика и позы».	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща.	Воспитывать дружелюбные отношения при общении.
21.	10.02		Профилактика простудных заболеваний.	1	Презентация: «Микробы» Регулярно выполнять гигиенические процедуры.	Описание внешнего вида опрятного человека.	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении	Воспитывать дружелюбные отношения при общении.
<b>Профилактика детского травматизма оказание первой помощи. (8ч.)</b>										
22.	17.02		Безопасность поведения при	1	Знать о безопасности поведения	Попробуем себя в разных видах	Контролировать и оценивать	Перерабатывать получен-	Умение договариваться	Воспитывать чувство вза-

			общении с домашними животными.		при общении с домашними животными.	деятельности (деятельностно-ролевые игры)	процесс и результат деятельности.	ную информацию, делать выводы	с людьми, умение работать сообща.	и помощи.
23.	24.02		Правила пожарной безопасности.	1	Расширить лексические понятия: огонь друг и враг.	Экскурсия по школе.	Определение цели деятельности с помощью учителя. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Выделение существенной информации, построение сообщения в устной форме	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении	Воспитывать чувство прекрасного.
24 - 25.	03.03 10.03		Правила поведения в быту. Опасности у нас дома.	2	Узнавать интересные места своего села, района, области, станы.	Рассказать о своих эмоциональных ощущениях, когда занимаешься любимым делом.	Определение цели деятельности с помощью учителя. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении	Формировать мотивации успеха и достижений.
26 - 27.	17.03 24.03		Правила поведения в природе.  Правила поведения на воде.	2	Просмотр и обсуждение презентации по данной теме.	Беседа со школьным врачом (медицинской сестрой).	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Выделение существенной информации, построение сообщения в устной форме.	Планирование и осуществление сотрудничества со сверстниками в поиске и сборе информации	Воспитывать потребность личной гигиены.
28.	07.04		Викторина: «Здоровье и	1	Повторить понятия: безопас-	Повторить правила безопасно-	Активно включаться в дея-	Находить ответы на вопросы,	Учиться взаимодей-	Продолжать воспитывать

			безопасность»		ность, гигиена, здоровые зубы, стоматолог, кариес.	сти.	тельность	используя различные источники информации, свой жизненный опыт	ствию со сверстниками	потребность личной гигиены.
29.	14.04		Оказание первой помощи при травмах.	1	Дать понятие об оказании первой помощи.	Игра «Полезно и вредно»	Контролировать и оценивать процесс деятельности	Смысловое восприятие художественных текстов, выделение существенной информации из текстов разных видов .	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Отвечать на поставленные вопросы	Формировать устойчивый интерес к своему здоровью.
<b>Вредные привычки (6ч).</b>										
30.	21.04		Проблема употребления психоактивных веществ. Вред табачного дыма.	1	Избегать ситуации пассивного курения.	Игры на свежем воздухе.	Контролировать и оценивать процесс деятельности	Смысловое восприятие художественных текстов, выделение существенной информации из текстов разных видов .	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Отвечать на поставленные вопросы	Воспитывать чувство коллективизма при выполнении практического задания.
31.	28.04		Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.	1	Презентация: «Как изменяются органы при употреблении алкоголя»	Спортивные состязания.	Планирование своих действий, осуществление деятельности. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Вступать в диалог, участвовать	Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.



									в коллектив- ном обсу- ждении	
32 - 33.	05.05  12.05		Эмоции и моё поведение.  Буду делать хорошо и не буду плохо! Умей сказать: «Нет!»	2	Умение управ- лять своими эмо- циями. Презентация по данной теме. Как здоровье влияет на на- строение.	Тренинг. Игры , конкурсы по распознава- нию полезных и вредных привы- чек.	Контролировать и оценивать процесс и ре- зультат деятель- ности	Умение реали- зовать свой за- мысел	Умение до- говаривать- ся с людьми	Воспитывать бережное от- ношение к своему здо- ровью. Воспитывать чувство вза- имопомощи. Формировать знания и представле- ния о здоро- вом образе жизни.
34 - 35	19.05 26.05		Защита проек- тов.	2	Организация творческой ис- следовательской деятельности.	Выступление с подготовленны- ми сообщения- ми, иллюстриро- вание их нагляд- ными материа- лами; обсужде- ние выступления учащихся; оце- нивание своих достижений и достижений дру- гих обучающихся.	Контролировать и оценивать процесс и ре- зультат деятель- ности	Умение реали- зовать свой за- мысел	Умение до- говаривать- ся с людьми	Воспитывать бережное от- ношение к своему здо- ровью. Воспитывать чувство вза- имопомощи. Формировать знания и представле- ния о здоро- вом образе жизни.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Кагальницкой СОШ

от 28 августа 2025 года № 1

\_\_\_\_\_/Скорикова/

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Лучинская А.Я./

28 августа 2024 года