

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №22» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением



Новичкова С.Ю.

Протокол №6 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом



Секретарь Федорова Г.Н.

Протокол №9 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Школа №22 г.о. Самара



Лукоянов Е.Н.
Приказ №227 от «30»
августа 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
на 2023 -2024 учебный год**

Программа разработана на основе: примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 год); учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Программу разработала: Новокрещенова Е.С., педагог-психолог

Самара 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»	7
Личностные результаты:	7
Метапредметные результаты	8
Предметные результаты	9
Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».....	11
Тематическое планирование.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Рабочая программа «Азбука здоровья» (далее – Программа) для 5 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования», а также с учетом:

– федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»).

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Актуальность программы «Азбука здоровья»

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 учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья 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 только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по *общекультурному оздоровительному* направлению «Азбука здоровья» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса,

адаптация пятиклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель курса «Азбука здоровья»

Целью курса «Азбука здоровья» является формирование установки на ведение ЗОЖ и коммуникативные навыки, такие как, сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Основные задачи курса «Азбука здоровья»

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок и национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Место курса «Азбука здоровья»

Программа курса рассчитана на 34 часа, которые могут быть реализованы в течение одного учебного года в составе разновозрастной группы из обучающихся 5-7 классов.

Программа является содержательным и методическим ориентиром для составления педагогами рабочих программ и их реализации во внеурочной деятельности. Предложенные в программе элементы содержания и алгоритм

деятельности обучающихся могут быть конкретизированы (детализированы или обобщены) с учетом преобладающего возрастного состава учебной группы.

При проведении занятий предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, обсуждения, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально - значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе.

На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Содержание программы «Азбука здоровья» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры

Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние

себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм

социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Универсальные учебные познавательные действия:

- *базовые логические действия*: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); систематизировать и обобщать факты; выявлять характерные признаки явлений; раскрывать причинно-следственные связи событий; сравнивать события, ситуации, выявляя общие черты и различия; формулировать и обосновывать выводы;
- *базовые исследовательские действия*: проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование на основе регионального материала; систематизировать и анализировать факты; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного исследования, определять новизну и обоснованность полученного результата;
- *работа с информацией*: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; осуществлять анализ учебной и внеучебной

информации, извлекать информацию из источника; высказывать суждение о достоверности и значении информации источника.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

– *общение*: участвовать в обсуждении событий и личностей прошлого, раскрывать различие и сходство высказываемых оценок; выражать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте; публично представлять результаты выполненного исследования, проекта; осваивать и применять правила межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении;

– *совместная деятельность*: участвовать в групповых формах работы; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные исследования и проекты по истории на основе регионального материала; определять свое участие в общей работе, координировать свои действия с другими членами группы, оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу.

Универсальные учебные регулятивные действия:

– *самоорганизация*: ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение;

– *самоконтроль*: владеть способами самоконтроля и рефлексии; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации; вносить коррективы в деятельность; оценивать соответствие результата цели и условиям;

– *эмоциональный интеллект*: ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

– *принятие себя и других*: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- нравственно-этическая установка обучающихся на здоровый образ жизни
- осознание обучающимися необходимости сознательного отношения обучающихся к собственному здоровью, заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) обучающимися системы ценностей.
- осознание ценности жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- осознание ценности 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, ее совершенства, сохранение и приумножение ее богатства.
- осознание ценности 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.
- осознание ценности добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.
- осознание ценности истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- осознание ценности семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

– осознание ценности 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.

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УМНИКИ И УМНИЦЫ»

Тема 1. «Я и мир вокруг» (6 часов)

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы.
Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий.

Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Ритуал приветствия, разминка. Понятие «ЗОЖ». Эмоциональное состояние человека. Настроение. Личная гигиена. Отношение к окружающему миру, к людям. Увлечения. Подведение итогов занятия.

Тема 2. «Питание и здоровье» (4 часа)

Знакомство обучающихся с понятием правильное питание, как необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания. Витамины, их роль в жизни человека. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Формирование и развитие представления у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.

Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Тема 3. «Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья» (14 часов)

Развитие двигательных и силовых качеств в подвижных играх, беге. Закаливание и его значение для организма. Пропаганда закаливания. Утренняя гимнастика в режиме дня школьника.

Установление зависимости между детскими играми и различными видами спорта. Разучивание упражнений для физкультминуток

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. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.

Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направленные на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 4. «От охраны здоровья к успеху в учебе» (7ч)

Близорукость и ее профилактика. Ценность правильной осанки школьника. Режим дня. Привычки. Приемы самомассажа. Роль самомассажа в профилактике заболеваний. Опасности в повседневном окружении. Первая помощь.

Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья.

Тема 5. «Охраняя природу, сохраним себя» (3ч)

Природа и здоровье человека. Лекарственные растения. Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в обществе и на природе. Правила хорошего тона, направленные на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Я и мир вокруг» (6 часа)		
1. Введение в курс. Что такое ЗОЖ? (1 час)	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1.Ритуал приветствия 2.Правила группы 3. Знакомство. Беседа. Составление кластера «Здоровый образ жизни» 4.Рефлексия занятия
2. Какие мы? Похожие и разные. Наши эмоции. (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Знакомство с эмоциями. Принятия себя и других. Подведение итогов занятия.	1.Ритуал приветствия 2.Разминка 3Входящая диагностика "Колесо жизненного баланса(мои эмоции)» 4.Рефлексия занятия
3. «Цветок здоровья» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Мой организм; мое настроение; мои знания; мое отношение к окружающему миру; мои увлечения. Подведение итогов занятия.	1.Ритуал приветствия 2.Разминка 3.Игра «Цветок здоровья» 4.Рефлексия занятия
4. «Личная гигиена» (2 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Комплекс	1.Ритуал приветствия 2.Разминка

	<p>утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Подведение итогов занятия.</p>	<p>3.Видеопрезентация по теме «Личная гигиена» 4.Рефлексия занятия</p>
<p>5. «В гостях у Мойдодыра» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1.Ритуал приветствия 2.Разминка 3.Игра «В гостях у Мойдодыра» 4.Рефлексия занятия</p>
<p><i>Раздел 2. «Питание и здоровье» (4 часа)</i></p>		
<p>6. Культура питания. Этикет (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Игра по правилам этикета 4. Рефлексия занятия</p>

7. «Витамины» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Знания об основных витаминах в продуктах питания. Беседа и рассуждение. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2.Разминка 3. Составление витаминной азбуки 4. Рефлексия занятия
8. «Здоровье в саду и на грядке» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Знания об основных витаминах в продуктах питания. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2.Разминка 3. Виртуальная экскурсия 4. Рефлексия занятия
9. «Продукты : полезные и неполезные» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Необходимость разнообразно питаться, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах питания. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Составление меню на день, на неделю 4. Рефлексия занятия
<i>Раздел 3. «Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья» (14 часов)</i>		
10. «От игры к спорту один шаг» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Установление зависимости между детскими играми и различными видами спорта. Основные физические качества. Роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Беседа 4. Рефлексия занятия

11. «Веселые упражнения» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Установление зависимости между детскими играми и различными видами спорта. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Разучивание упражнений для физкультминуток 4. Рефлексия занятия
12. «Подвижные игры» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Разучивание упражнений для оздоровительных перемен. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Конкурс на лучшую игру 4. Рефлексия занятия
13. «Народные игры» (2 часа)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Знакомство с играми разных народов. Внимательное отношение к друзьям. Нахождение новых способов взаимодействия с окружающими. Учатся договариваться и уважать разные мнения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Видеопрезентации. Конкурс рисунков 4. Рефлексия занятия
14. «Якутские игры» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Составление книжки - раскладушки с рисунками детей. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Творческая работа 4. Рефлексия занятия
15. «Подвижные игры»	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Подвижные	1. Ритуал приветствия 2. Разминка

(1 час)	<p>игры для разных времен года.</p> <p>Занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>3. Творческая работа «Памятка для детей и их родителей»</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
<p>16. «Спортивные игры»</p> <p>(1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Творческая работа «Выпуск коллажа»</p> <p>4. Рефлексия занятия</p>
<p>17. «Будьте здоровы!»,</p> <p>(1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2.Разминка</p> <p>3. Игра-путешествие</p> <p>4.Рефлексия занятия</p>
<p>18. «Закаливание в домашних условиях» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Профилактика простудных заболеваний. Ритуал завершения занятия. Подведение</p>	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Беседа. Подготовка памяток для работы</p>

	итогах занятия.	по пропаганде закаливания. 4. Рефлексия занятия
19. «Утренняя гимнастика- заряд бодрости на день» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Творческая работа 4. Рефлексия занятия
20. «Значение физкультуры и спорта для человека.» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Формирование нравственных представлений и убеждений. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Анкетирование 4. Рефлексия занятия
Раздел 4 «От охраны здоровья к успеху в учебе» (7 часов)		
21. «Почему устают глаза» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Изготовление тренажеров для глаз 4. Рефлексия занятия
22. «Гигиена позвоночника.	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Влияние	1. Ритуал приветствия 2. Разминка

<p>Сколиоз» (1 час)</p>	<p>окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>3. Упражнения для правильной осанки 4. Рефлексия занятия</p>
<p>23. «Я сажусь за уроки» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Режим дня. Как мы выполняем режим дня. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Дискуссия «Можно ли устать, если ничего не делать» 4. Рефлексия занятия</p>
<p>24. «Как защитить себя от болезни» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Конкурс рисунков 4. Рефлексия занятия</p>
<p>25. «Вредные привычки» (1 час)</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. «Что такое привычка». Бывают ли привычки полезными? Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Беседа, творческая работа 4. Рефлексия занятия</p>
<p>26. «Как и чем можно отравиться»</p>	<p>Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Что нужно</p>	<p>1. Ритуал приветствия 2. Разминка</p>

(1 час)	знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	3. Правила оказания первой помощи 4. Рефлексия занятия
27. «В здоровом теле – здоровый дух» (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Творческая работа «Выпуск агитационных плакатов» 4. Рефлексия занятия
<i>Раздел 5. «Охраняя природу, сохраним себя» (3 часа)</i>		
28. Лекарственные растения (1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Виды лекарственных растений. черты. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Виртуальная экскурсия 4. Рефлексия курса
29. Правила поведения на природе(1 час)	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в обществе и на природе. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Виртуальная экскурсия. Творческая работа. 4. Рефлексия курса
30. Солнце, воздух и вода – наши	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Правила	1. Ритуал приветствия 2. Разминка

<p>лучшие друзья! (1 час)</p>	<p>хорошего тона, направленные на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?</p>	<p>3. Творческая работа 4. Отзывы о работе</p>
-------------------------------	---	--