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

«Утверждаю»
Директор МБОУ Кагальницкой СОШ
Приказ от 28.08.26г № 277
_____/Н.И. Демидова/

Демидова Надежда Ивановна
Подписано цифровой подписью: Демидова Надежда Ивановна
Дата: 2026.09.18 09:17:31 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности: «Секреты здоровья»

Уровень образования: начальное общее образование

1 «А» класс

Количество часов: 33

Учитель: Гончарова Оксана Сергеевна

Программа разработана на основе авторской программы Э.Н.Петляковой, Л.А.Обуховой, М.И. Касаткиной.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы «Уроки здоровья» в рамках внеурочной деятельности стандартов второго поколения» под редакцией Э.Н. Петляковой, Л.А. Обуховой, М.И.Касаткиной.

Актуальность изучения курса связана с воспитанием валеологической культуры, привитием нравственно-этических и эстетических навыков доброго, бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих и будущих поколений. Не реализуя эту цель, образование не может влиять на важнейшее нравственно-ценностное направление развитие личности – здоровый образ жизни и не способно формировать валеологические знания, развивать навыки и воспитывать эколого-гигиеническое поведение.

Цель курса:в начальных классах – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи занятий:

- Освоение совокупности знаний о строении организма человека и компонентах здорового образа жизни;
- Формирование первичных медико-биологических навыков и умений, создающих основу для вырабатывания поведения с ориентацией на здоровье;
- Воспитание у обучающихся осознанной потребности в здоровье, здоровом образе жизни, чувства ответственности не только за себя, но и за других людей.

Организациявнеурочной деятельности младших школьников основывается на следующих принципах:

- добровольности участия детей;
- научности (научная достоверность);
- доступности (соответствие содержания фактического и теоретического материала возрастным и познавательным возможностям учеников);
- сознательности и активности;
- наглядности (обращение к первоисточникам по валеологии);
- связи теории с практикой;
- индивидуального подхода к учащимся и др.

- Каждое занятие включает четыре этапа:
- Информация (краткое изложение теоретических сведений).
- Фантазирование.
- Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
- Физические упражнения.

Изучаются функции организма, что даёт большие возможности довести до сведения обучающихся пути совершенствования своего организма через систему упражнений, направленную на профилактику заболеваний, повышение возможностей организма. Раскрываются анатомо-физиологические основы гигиены и переходят в практические работы. Даются комплексы упражнений, подвижные игры, основы самомассажа, формируется навык использования в жизни возможностей своего организма не за счёт лекарств извне, а посредством улучшения его функционального состояния.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа кружка включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Организационные формы и приёмы обучения

Важнейший компонент валеологического образования – деятельность обучающихся. Обучающиеся младшего школьного возраста запоминают и воспроизводят лишь то, что связано с их интересами, поэтому занятия должны быть конкретными, краткими и понятными.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п. В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.

На этих занятиях учитель использует различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д.

Задача оздоровительных пауз:

- дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

2. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- Содержание занятий наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Три уровня результативности

Образовательные результаты внеурочной деятельности можно разделить на три уровня.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепление здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающиеся научатся:

- 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.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Обучающиеся научатся:

- 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.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Обучающиеся научатся:

- 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;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Содержание программы «Секреты здоровья». 1 класс.

1.В красивом теле - здоровый дух. (8 часов)

Измерение антропометрических данных ребенка (вес, рост, возраст).

Путешествиепо стране Здоровья. Знакомство с жителями страны "Сеньором Бегом", "Сеньерой Зарядкой", "Сеньерой Закалкой". Разучивание комплекса упражнений "Мой рост". Заполнение схем опор по темам "Скелет человека", "Мышцы". Вырезание из бумаги модели человека. (На ней дети в виде аппликаций отмечают позвоночник, подписывают части скелета и различные виды мышц.) Разучивание комплекса упражнений для осанки. Составление памятки: "Моя зарядка". Чтение стихов о здоровье. Выполнение упражнения против плоскостопия.

2. Кожа первая одежда человека. (3часа)

Беседа о закаливании, основах массажа, гигиене кожи. Просмотр презентации «Закаливание». Конкурс рисунков «Гигиена»Разучивание системы массажа для профилактики простудных заболеваний по А. Уманской.Правила ухода за кожей.

3. Правильное питание – залог здоровья. (7 часов)

Презентация «Исследование вредных продуктов» Составление таблицы "Состав пищи"Знакомство с правилами ухода за органами полости рта.Знакомство с "водорастворимыми витаминами", "жирорастворимыми витаминами".

4. Ещё раз о дыхании. (3 часа)

Презентация «Органы дыхания». Органы дыхания на модели человека. Комплекс дыхательной гимнастики. Подвижные игры.

5. Кровь. (2 часа)

Измерение детского пульса. Презентация «Волшебная восьмёрка» Практическая работа. Из пластилина выполнение модели "эритроцита", "лейкоцита".

6. Правила гигиены. (4 часа)

Презентация «Органы чувств» Комплекс офтальмолога Э.С. Аветитова (профилактика близорукости). Дискуссия на тему: "Здоровый сон-полноценный отдых". Гигиена здорового сна.

7. Зарядка для памяти и внимания. (1 час)

Разучивание физических упражнений для развития памяти. Игра «Всё ли на своём месте»

8. Я и моя семья. (3часа)

Чтение отрывка из книги Г.Н. Юдина "Чудо рождения " Конкурс-соревнование "Папа, мама, я - спортивная семья"

9. Охрана здоровья. (2часа)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа о здоровых и вредных привычках. Составление рассказа по серии картинок «Что такое здоровый образ жизни». Подвижные игры на свежем воздухе и в спортивном зале.

Содержание учебного материала в 1 классе

1	В красивом теле - здоровый дух.	8
2	Кожа первая одежда человека.	3
3	Правильное питание – залог здоровья.	7
4	Ещё раз о дыхании.	3
5	Кровь.	2
6	Правила гигиены.	4
7	Зарядка для памяти и внимания.	1
8	Я и моя семья.	3
9	Охрана здоровья.	2
	Итого:	**33**

Проектная деятельность в 1 классе будет представлена в виде: инструкции, памятки, презентации, стенгазеты, буклета, журнала, игры, викторины.

Темы проектов:

1.Мой любимый вид спорта.
2.Правильная осанка – залог здоровья.
3.Полезные привычки.

Учебный план по программе:1 час в неделю, 33 часа в год.

Календарно- тематическое планирование курса «Секреты здоровья».

№ п/п	Дата		Тема занятия	Всего часов	Содержание деятельности		УУД деятельности обучающихся	Воспитательная работа
	План	Факт			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
		1.**В красивом теле- здоровый дух**. **(8 часов)**						
1	03.09		Твой организм. Что мы знаем о ЗОЖ. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1	Повторить понятие «антрометрические» данные	Выяснить и записать антрометрические данные ребёнка (вес, рост, возраст)	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П.-** добывание новых знаний**.** **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	Воспитывать чуткое отношение к своему здоровью
2	10.09		Физические упражнения и твоё здоровье. Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята»	1	Формировать представление о влиянии физических упражнений на телосложение и состояние организма.	Подвижные игры: «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята»	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	Воспитывать чувство товарищества
3	17.09		Играя, подружись с бегом. Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	1	Занятие проводится в форме путешествия по стране Здоровья.	Просмотр видеосюжета, ответы на вопросы.	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	Профилактика здорового образа жизни
4	24.09		Твоя опора тела и движения. Игры – эстафеты«Команд	1	Знакомство с устройством и функцией	Создают модели своего тела, заполняют схему	**Л. -** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Развивать кругозор учащихся

			а быстроногих»		сердца.	по теме «Скелет человека».	**Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П. -** добывание новых знаний**.** **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	
5	01.10		Скелет и мышцы человека. Лечебная физкультура. Релаксационные настрои.	1	Заполнение схем опор «Скелет человека», «Мышцы», презентация.	Работа с моделью человека, нахождение позвоночника и мышц.	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** добывание новых знаний**.** **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	Воспитывать эстетическое восприятие красоты человеческого тела.
6	08.10		Осанка.Комплекс упражнений для правильной осанки.	1	Просмотр презентации «Осанка», знакомство с правилами ходьбы, посадки, поднятия тяжести	Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П.** - перерабатывать полученную информацию. **К.** -соблюдать правила общения .	Воспитывать волевые качества.
7	15.10		Утренняя зарядка. Разучивание комплекса ОРУ.	1	Создание памятки «Моя зарядка».	Просмотр презентации, чтение стихов о здоровье.	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** слушать и понимать речь других;учиться выполнять различные роли в группе.	Воспитывать уважительное отношение к ЗОЖ.
8	22.10		Твой комплекс упражнений для укрепления мышц.	1	Работа с таблицей «плоскостопие».	Разучивание упражнений против плоскостопия.	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	Профилактика ЗОЖ
2. Кожа первая одежда человека. (3 часа)								
9	05.11		Твоя кожа. Учимся	1	Беседа о закаливании,	Конкурс рисунков	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей	Воспитывать уважительное

			приёмам массажа и самомассажа.		основах массажа, гигиене кожи.	«Гигиена»	правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р.-** определять и формулировать цель деятельности**.** **П. -** добывание новых знаний**.** **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	отношение к ЗОЖ.
10	12.11		Закаливание. Прогулка на свежем воздухе.	1	Беседа о закаливании воздухом, солнцем носоглотки.	Просмотр презентации «Закаливание».	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П.** - перерабатывать полученную информацию. **К. -** слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе.	Воспитывать чуткое отношение к своему здоровью.
11	19.11		Гигиена кожи. Как оказать первую помощь при порезе (практическая работа)	1	Закрепить знания по правилам ухода за кожей.	Разучивание системы массажа для профилактики простудных заболеваний по А. Уманской.	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	Воспитывать чуткое отношение к своему здоровью.
3. Правильное питание – залог здоровья. (7 часов)								
12	26.11		Час здоровья «День соков»	1	Презентация «Исследование полезных и вредных продуктов».	Составление таблицы «Состав пищи».	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	Воспитывать культуру питания
13	03.12		Язык - орган вкуса. Артикуляционная	1	Знакомство с правилами ухода за органами полости рта.	Просмотр презентации «О чем может рассказать язык».	**Л. -** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Р.-** определять и формулировать цель	Воспитывать культуру питания

			гимнастика.				деятельности. **П. -** добывание новых знаний**.** **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	
14	10.12		Помоги себе сам. Разучивание системы массажа для профилактики простудных заболеваний.	1	Беседа о водорастворимых и жирорастворимых витаминах.	Составление списка продуктов для человеческого организма. Игра «На вкус и цвет товарищей нет»	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П. -** добывание новых знаний**.** **К. -** слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе.	Развивать творческое воображение, мышление, внимание
15	17.12		Зубы и уход за ними. Игры-эстафеты. «Эстафеты-поезда»	1	Составление правил сохранения здоровых зубов.	Презентация «Правила гигиены и здорового образа жизни».	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-**Определять последовательность действий. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К**. Отвечать на поставленные вопросы	Развивать творческое воображение, мышление, внимание
16 - 17	24.12 14.01		Зимние забавы. Сюжетные игры. Разучивание сюжетных игр «Совушка».	2	Работа с таблицей полезные продукты.	Подвижные игры на свежем воздухе.	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р.**- определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** выполнять правила общения с людьми**.**	Воспитывать культуру питания
18	21.01		Закаливание в домашних условиях. Иммунитет.	1	Праздник полезных овощей и фруктов.	Презентация «Витамины». Виды закаливания.	**Л.** - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П.** - перерабатывать полученную информацию. **К. -** слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе.	Воспитывать культуру питания
4. Ещё раз о дыхании. (3 часа)								

19	28.01		Твоё дыхание. «Полоса препятствий»Зимние игры на площадке.	1	Работа с органами дыхания на модели человека.	Презентация «Органы дыхания».	**Л. -** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П. -** добывание новых знаний**.** **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	Способствовать становлению осознанного понимания личной ответственности за своё здоровье. Формировать потребность в ведении здорового образа жизни.
20	04.01		Значение дыхания. Соревнования «Большие гонки».	1	Знакомство с функциями дыхания.	Обучение полному брюшному и грудному дыханию, закаливающему носовому дыханию.	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	
21	11.02		Система упражнений на развитие дыхания.	1	Знакомство с комплексом дыхательной гимнастики.	Подвижные игры, викторина	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П.** - перерабатывать полученную информацию .**К. -** слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе.	
5. Кровь. (2 часа)								
22	25.02		Твоя кровь. Спортивно-развлекательные игры.	1	Работа с моделью человека.	Измерение пульса. Презентация «Волшебная восьмёрка».	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П. -** добывание новых знаний**.** **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	Способствовать становлению осознанного понимания личной ответственности за своё здоровье.
23	04.03		Жизнь без болезней, борьба с микробами. С пылью бороться, уборкой	1	Практическая работа «Влажная уборка»	Из пластилина выполняется модель «Эритроцита» и «лейкоцита».	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	Формировать

			заниматься – здоровым дольше оставаться! Влажная уборка в классе.					потребность в ведении здорового образа жизни
		6. Правила гигиены. (4 часа)						
24	11.03		Твои органы чувств. Пальчиковые игры: «Долго долго мы лепили», «Волшебные пальчики».	1	Повторение изученного об органах чувств.	Нанесение на модель человека органов чувств.	**Л.** - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П. -** добывание новых знаний**.** **К. -** слушать и понимать речь других;учиться выполнять различные роли в группе.	Профилактика здорового образа жизни
25	18.03		Гигиена органов чувств. Игры на внимание. Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Знакомство с комплексом офтальмолога.	Игры на внимание.	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К.** - соблюдать правила общения с людьми**.**	Профилактика близорукости.
26	25.03		Нервная система. Игры на развитие восприятия и мышления.	1	Знакомство с понятиями «радость», «страх», «эмоции», «темперамент».	Игра «Зеркало». Определение темперамента у детей.	**Л.** - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Р.**- определять и формулировать цель деятельности. **П. -** добывание новых знаний**.** **К. -** слушать и понимать речь других;учиться выполнять различные роли в группе.	Развивать ответ-ственность, чувство уверенности в себе
27	08.04		Сон. Профилактика близорукости.	1	Дискуссия «Здоровый сон-полноценный	Ролевая игра .	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические	Развивать память, логическое

			Гимнастика для глаз.		отдых».		нормы).**Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К.** - выполнять правила общения с людьми**.**	мышление, внимание.
7. Зарядка для памяти и внимания. (1 час)								
28	15.04		Как тренировать память, внимание. Упражнения.	1	Разучивание физических упражнений для развития памяти.	Игра «Всё ли на своём месте?»	**Л. -** определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П.** - перерабатывать полученную информацию. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	
		8. Я и моя семья. (3час.)						
29 30	22.04 29.04		Твоё рождение. Дорога к доброму здоровью. «Большая круговая эстафета»	1	Знакомство с отрывком из книги Г.Н.Юдина «Чудо рождения».	Ролевая игра	**Л.** - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. **Р. -**Контролировать и оценивать процесс деятельности. **П. -** добывание новых знаний**.** **К.** -соблюдать правила общения с людьми**.**	Воспитывать уважительное отношение к семейным ценностям.
31	06.05		Будущие мамы и папы. Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1	Пропаганда семейных ценностей.	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р. -** осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения. **П.** - перерабатывать полученную информацию. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	
9. Охрана здоровья. (2 часа)								
32	13.05		Охрана твоего здоровья. Здоровые привычки. Подвижные игры с мячом и прыжками.	1	Рассказ детей о здоровых и вредных привычках.	Игра «городки».	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К.** - выполнять правила общения с людьми**.**	Воспитывать сознательное отношение к выполнению правил личной гигиены

33	20.05		Праздник «В здоровом теле – здоровый дух». Защита проектов.	1	Творческая работа.	Сочинение «Какое у меня хорошее здоровье и почему?» Спортивные соревнования.	**Л. -** установка на здоровый образ жизни. **Р.-** определять и формулировать цель деятельности. **П. -** находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт. **К. -** применять правила поведения в разных жизненных ситуациях.	

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.-Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий
с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь-М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

Интернет-ресурсы

- газета «1 сентября»: www.festival.1september.ru
- единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: http://school-cjllection.edu.ru
- презентация уроков «Начальная школа»: http://nachalka.info
- образовательный портал «Учёба»: http://uroki.ru

Материально-техническое обеспечение

Печатные пособия	Иллюстрации по теме занятий, сюжетные карточки, тесты, картины, таблицы «Строение человека»,
Экранно - звуковые пособия	Диски «Советы тётушки Совы», «Мир за твоим окном», презентации по темам.
Технические средства обучения	Проектор, компьютер, экран

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Кагальницкой СОШ

от 28 августа 2026 года № 1

_____/Скорикова Е. Н./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Лучинская А.Я./

28 августа 2026года