Азовский район, село Кагальник

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кагальницкая средняя общеобразовательная школа Азовского района.

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

Демидова Надежда Ивановна
Подписано цифровой подписью: Демидова Надежда Ивановна
Дата: 2026.09.18 12:34:10 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Я и моё здоровье»

Уровень образования: начальное общее образование
3«Г» класс
Количество часов: 35
Учитель: Покутная Александра Рустемовна

Программа разработана на основе авторской программы

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

2026-2027

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 навыковобучающихся 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, стремится 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 вырабатывания 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.

№ п/п	Раздел учебной программы	Кол-во часов
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
	ИТОГО:	35

Учебный план по программе:
Тематическое планирование составлено из расчёта 1 час в неделю, 35 часов 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 «Г» класс

№ п/п	Дата		Раздел. Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности					Воспитательная работа
	Пл.	Факт			Теоретическая часть.	Практическая часть.	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
Введение. Человек и окружающий мир. (2 ч.)										
1.	02.09		Человек. Наше здоровье. Что такое здоровье?	1	Объяснить, что необходимо человеку для жизни.	Рисунки по заданию «Мир, в котором я живу»	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность. Определять последовательность действий. Контролировать и оценивать процесс деятельности	Формулировать учебную задачу.	Слушать и понимать речь других. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникших проблем.	Воспитывать здоровый образ жизни.
2.	09.09		Здоровье и болезнь. Как помочь сохранить себе здоровье.	1	Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Доброжелательно относиться к инвалидам, и	Учиться работать в группе. Двигательная активность. Учим танец или подвижную игру.	Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность. Определять последовательн	Формулировать учебную задачу. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникших проблем	Воспитывать чувство товарищества при проведении игр.

					помогать им.		ость действий. Контролировать и оценивать процесс деятельности			
Питание и здоровье. (12 ч.)										
3-4	16.09 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, осуществлениедеятельности. 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.	2	Презентация: «Какую пищу	Выбрать продукты,	Контролировать и оценивать	Учиться проводить	Умение договариват	Формировать устойчивый

			Непереносимость отдельных продуктов и блюд.		можно считать здоровой»	которые едят в стране здоровья.	процесс деятельности	наблюдения. Отбор и анализ полученной информации	ься с людьми, умение работать сообща. Отвечать на поставленные вопросы	интерес к своему здоровью.
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.	Осуществлять подбор информации Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникших проблем	Воспитывать чувство коллективизма при выполнении практического задания.

							Планировать свою деятельность			
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. Контролировать и оценивать процесс деятельности	Осуществлять подбор информации	Сотрудничество при поиске нужной информации	Воспитывать потребность личной гигиены.
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 сверстникам и. Сотрудничество при поиске нужной информации	Воспитывать ловкость и выносливость.
14.	16.12		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	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы.	Учиться взаимодействию со сверстникам и.	Формировать устойчивый интерес к своему здоровью.

							деятельности.			
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 здорвьесберегающ. жизнедеятельность.
16 - 17.	30.12 13.01		Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения.	2	Познакомить и расширить понятие о науке.	Игра на тренировку памяти, внимания.	Планирование своих действий, осуществление деятельности,	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Учиться взаимодействию со сверстникам и	Формировать устойчивый интерес к своему здоровью.
18 - 19.	20.01 27.01		Полис медицинского страхования. Посещение врача. Выполнение рекомендаций врача.	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..
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	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Умение договариваться с людьми, умение	Воспитывать дружелюбные отношения при общении.

							включаться в деятельность		работать сообща.	
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.
Профилактика детского травматизма оказание первой помощи. (8ч.)										
22.	17.02		Безопасность поведения при общении с домашними животными.	1	Знать о безопасности поведения при общении с домашними животными.	Попробуем себя в разных видах деятельности (деятельностно-ролевые игры)	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща.	Воспитывать чувство взаимопомощи.
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	2	Узнавать интересные места своего села, района,	Рассказать о своих эмоциональных ощущениях,	Определение цели деятельности с помощью	Перерабатывать полученную информацию, делать выводы	Вступать в диалог, участвовать в	Формировать мотивации успеха и достижений.

			нас дома.		области, станы.	когда занимаешься любимым делом.	учителя. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность		коллективном обсуждении	
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 и в поиске и сборе информации	Воспитывать потребность личной гигиены.
28.	07.04		Викторина: «Здоровье и безопасность»	1	Повторить понятия: безопасность, гигиена, здоровые зубы, стоматолог, кариес.	Повторить правила безопасности.	Активно включаться в деятельность	Находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт	Учиться взаимодействию со сверстниками	Продолжать воспитывать 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	Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Отвечать на	Формировать устойчивый интерес к своему здоровью.

								текстов разных видов .	поставленные вопросы	
Вредные привычки (6ч).										
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 в коллективном обсуждении	Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

32 - 33.	05.05 12.05		Эмоции и моё поведение. Буду делать хорошо и не буду плохо! Умей сказать: «Нет!»	2	Умение управлять своими эмоциями. Презентация по данной теме. Как здоровье влияет на настроение.	Тренинг. Игры , конкурсы по распознаванию полезных и вредных привычек.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Умение реализовать свой замысел	Умение договариваться с людьми	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать чувство взаимопомощи. Формировать знания и представления о здоровом образе жизни.
34 - 35	19.05 26.05		Защита проектов.	2	Организация творческой исследовательской деятельности.	Выступление с подготовленными сообщениями, иллюстрирование их наглядными материалами; обсуждение выступления учащихся; оценивание своих достижений и достижений других обучающихся.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Умение реализовать свой замысел	Умение договариваться с людьми	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать чувство взаимопомощи. Формировать знания и представления о здоровом 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. КовалькоВ. 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. Твоё 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

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Кагальницкой СОШ

от 28 августа 2026 года №1

_______/Скорикова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ /Лучинская А.Я./

28 августа 2026 года