



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Дорога без опасности»

**Уровень образования (класс)** начальное общее образование 1-4 класс

**Количество часов** 1 класс - 33 часа, 1 час в неделю;  
2 класс - 34 часа, 1 час в неделю;  
3 класс - 34 часа, 1 час в неделю;  
4 класс - 34 часа, 1 час в неделю

**Воспитатели** Кащенко Татьяна Николаевна  
Скоробогатова Наталья Ивановна  
Чернята Александра Александровна

**Программа разработана на основе**

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)»

2. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

2. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» 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, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

### 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## 2. Общая характеристика курса

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» состоит из четырёх частей:

**1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с

витаминами и продуктами их содержащими.

**2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

**4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

### **3. Описание места курса в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности «Дорога безопасности» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части. Срок реализации 4 года.

1-й класс - в объеме 1 час в неделю,

2-й класс - в объеме 1 час в неделю,

3-й класс - в объеме 1 час в неделю,

4-й класс - в объеме 1 час в неделю.

### **4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Дорога без опасности».**

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

#### **Личностные результаты:**

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни
- Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- 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;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- знать правила оказания первой медицинской помощи при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **5.Содержание учебного предмета, курса 1 класс**

### ***1.Введение «Вот мы и в школе».***

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра.

Чтение и анализ стихотворения К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

### ***2.Питание и здоровье***

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» ( беседа «Умеем ли мы правильно питаться?». Беседа «Как и чем мы питаемся». Викторина «Красный, жёлтый, зелёный»

### ***3.Моё здоровье в моих руках***

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь.

### **День здоровья**

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

### ***4.Я в школе и дома***

Мой внешний вид -залог здоровья. Зрение - это сила. Осанка - это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

### ***5. Чтоб забыть про докторов***

"Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности День здоровья

«Как хорошо здоровым быть»

«Как сохранять и укреплять свое здоровье» ***6.Я и моё ближайшее окружение***

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки. "Я б в спасатели пошел" ***7.«Вот и стали мы на год взрослей»***

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Инсценировка: русская народная сказка «Репка».

Чему мы научились за год.

## **2 класс 1.Введение «Вот мы и в школе».**

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья

## **2. Питание и здоровье**

Правильное питание - залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Инсценировка «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море». Светофор здорового питания.

## **3. Моё здоровье в моих руках**

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья

## **4. Я в школе и дома**

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

## **5. Чтоб забыть про докторов**

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

День здоровья

«Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности **6. Я и моё ближайшее окружение**

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного **7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Инсценировка А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения.

## **3 класс**

### **1. Введение «Вот мы и в школе».**

«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья».

### **2. Питание и здоровье**

Игра «Смак». Правильное питание -залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»

### **3. Моё здоровье в моих руках**

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.

День здоровья

«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". Экскурсия «Природа - источник здоровья».

«Моё здоровье в моих руках».

### **4. Я в школе и дома**

Мой внешний вид -залог здоровья. «Доброречие».

Инсценировка С. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»

### **5. Чтоб забыть про докторов**

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь День здоровья

«Дальше, быстрее, выше»

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности **6.Я и моё ближайшее окружение**

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Чтение и анализ сказки А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

**7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Я и опасность .Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду».

Чему мы научились и чего достигли.

#### 4 класс

**1.Введение «Вот мы и в школе».**

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены Физическая активность и здоровье. Как познать себя. **2.Питание и здоровье**

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»

**3.Моё здоровье в моих руках**

Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

**4.Я в школе и дома**

«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим». Класс не улица ребята **И** запомнить это надо!» Инсценировка: «Спешите делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

**5. Чтоб забыть про докторов**

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники».

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности

**6.Я и моё ближайшее окружение**

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика Школа и моё настроение. В мире интересного.

**7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья «Умееете ли вы вести здоровый образ жизни».



## Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Планируемые результаты по ФГОС	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности	Материально-техническое обеспечение	Формы организационной деятельности
1	Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)	Практическое занятие «Дорога к доброму здоровью»	1	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.	Коммуникативные: использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами и нормами культурного общения в школе. Построение взаимоотношений «педагог - ученик», «ученик - ученик».	Технические средства обучения: -Компьютер - Мультимедийный проектор - Экран. Экранно-звуковые пособия: - Презентации по темам программы. - Комплекты и серии предметных и сюжетных картинок по разделам программы.	При проведении занятий используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организационной деятельности обучающихся, а также работа в парах. Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
2		Практическое занятие «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»	1			Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами представления себя в обществе. Ответы на вопросы учителя.		
3		«В гостях у Мойдодыра». (чтение и анализ стих-я К. Чуковского «Мойдодыр»).	1			Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами поведения за столом, понятием «хорошие манеры». Ответы на вопросы викторины по теме.		
4		Праздник	1			Слушание		

		чистоты «К нам приехал Мойдодыр».		сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.		объяснений учителя. Знакомство с правилами приёма гостей и нормами поведения в гостях. Составление предложений по сюжетным картинкам.		
5	Питание и здоровье (5ч.)	«Витаминная тарелка на каждый день».	1	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	Коммуникативные: сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Что такое витамины и для чего они нужны Участие в конкурсе рисунков «Витамины наши друзья и помощники». .		
6		Практическое занятие. «Культура питания»	1			Участие в беседе «Как правильно питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека		
7		Беседа «Умеем ли мы правильно питаться».	1			Участие в дискуссии: «Продукты полезные и вредные для здоровья человека»		
8		Занятие: «Приглашаем на чай»	1			Знакомство с церемонией чаепития у разных народов. Чаепитие в группе.		
9		Викторина «Красный, жёлтый, зелёный».	1			Участие в викторине «Красный, жёлтый, зелёный»		

						(угадывание витаминов). здоровыми хотим».		
10	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	«Соблюдаем мы режим быть здоровыми хотим».	1	Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе	Коммуникативные: сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Режим дня. Когда и что надо делать в течение дня».		
11		Занятие: «Мой режим дня».	1			Составление режима дня.		
12		Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк».	1			Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк».		
13		Занятие «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1			Участие в дискуссии «Сезонные изменения. Что такое сезонные изменения в природе как их принимает человек. Участие в сюжетно-ролевой игре: «Одежда человека и соответствие её временам года»		
14		«Как обезопасить свою жизнь» Практическое занятие.	1			Участие в дискуссии «Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг».		
15		День здоровья «Мы болезнь	1			«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».		

		победим быть здоровыми хотим» Практическ ое занятие.						
16		В здоровом теле здоровый дух Практическ ое занятие	1				Участие в беседе «В здоровом теле – здоровый дух». Знакомство с практическими рекомендациями как себя закалить.	
17	Я в школе и дома (6ч.)	«Мой внешний вид –залог здоровья».	1	Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	Коммуникативные: обращаться за помощью и принимать помощь Познавательные: работать с информацией Регулятивные: принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Участие в беседе «Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье»		
18		«Зрение – это сила».	1			Прослушивание беседы «Глаза - главные помощники человека. Как защищены глаза. Строение глаз. Почему зрение портится». Выполнение зарядки для глаз.		
19		«Осанка – это красиво». Практическ ое занятие.	1			Прослушивание беседы «Что такое осанка. Красивая и правильная осанка- это здоровье. На что влияет неправильная осанка». Знакомство с рекомендациями «Как сохранить осанку		

						красивой.Выполнение упражнений по сохранению осанки.		
20		«Весёлые переменки». Практическое занятие.	1			Прослушивание рассказа «Для чего нужны перемены». Повторение правил поведения на перемене. Чтение стихотворения Б.Заходера «Перемена».		
21		«Здоровье и домашние задания»	1			Знакомство с рекомендациями по правильной подготовке домашнего задания. Участие в игре викторине «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». Подвижные игры на свежем воздухе.		
22		«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». Игра-викторина.	1			Прослушивание рассказа учителя «Что препятствует нашему здоровью». Знакомство с рекомендациями «Как остаться здоровым».		
23	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	“Хочу остаться здоровым”.	1	Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	Прослушивание рассказа учителя «Какие вкусности полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего		

				материальным и духовным ценностям;	людьми	надо есть».		
24		Вкусные и полезные вкусы Практическое занятие	1		Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия	«Как хорошо здоровым быть» Практическое занятие Отгадывание загадок. Рисование «Здоровое питание» (Конкурс рисунков).		
25		День здоровья «Как хорошо здоровым быть» Практическое занятие	1			Практическое занятие.		
26		«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Практическое занятие.	1			Размышление о здоровье «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Дай совет другу».		
27	Я и моё ближайшее окружение (3ч.)	«Моё настроение. Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение» (день вежливости)	1	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией Регулятивные: принимать цели и произвольно	Участие в игре «Добрые слова» Выполнение рисунков к выставке «Моё настроение».		
28		«Вредные и полезные привычки»	1		включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем	Участие в дискуссии «Какие привычки можно назвать		

					темпе	полезными. Как они влияют на здоровье»		
29		«Я б в спасатели пошел». Ролевая игра	1			Ролевая игра		
30	Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)	«Опасности летом» (просмотр видео фильма)	1	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников предложенных критериев	Прослушивание рассказа учителя «Где можно встретить Опасности». Участие в ролевой игре «Я б в спасатели пошёл». Просмотр видео фильма «Опасности летом».		
31		«Первая доврачебная помощь» Практическое занятие.	1			Знакомство со способами оказания доврачебной помощи (при порезе, ушибе, вывихе, переломе).		
32		Вредные и полезные растения.	1			Прослушивание рассказа учителя «Вредные и полезные растения».		
33		Инсценировка: русская народная сказка «Репка».	1			Инсценировка русской народной сказки «Репка».		
		Итого	33					

## 2 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Планируемые результаты по ФГОС	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности	Материально-техническое обеспечение	Формы организации образовательной деятельности
1	Введение «Вот мы и в школе». (4ч.)	Что мы знаем о ЗОЖ Участие в дискуссии «Что мы знаем о ЗОЖ. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни».	1	понимание личной ответственности на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию. понимание личной ответственности на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	ЗОЖ Участие в дискуссии «Что мы знаем о ЗОЖ. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни».	Технические средства обучения: -Компьютер - Мультимедийный проектор - Экран. Экранно-звуковые пособия: - Презентации по темам программы. - Комплекты и серии предметных и сюжетных картинок по разделам программы.	При проведении и занятий используется индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах. Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
2		По стране Здоровейке.	1			Участие в дискуссии «Какие жители населяли бы нашу страну. Выполнение рисунков «Страна Здоровейка».		
3		В гостях у Мойдодыра	1			Прослушивание рассказа учителя «Наша гигиена: как её соблюдать». Чтение стихотворения Э.Успенского «Очень страшная история».		
4.		Я хозяин своего здоровья	1			Участие в викторине « Я хозяин своего здоровья»( что мы знаем о здоровье. Как своё здоровье укрепить).		
5.	Питание и здоровье	Правильное питание – залог здоровья.	1	Сформированность адекватных представлений о	Коммуникативные: доброжелательно относиться,	Прослушивание рассказа «Правильное питание - залог Здоровья. Режим питания.		



	(5ч.)	Меню из трех блюд на всю жизнь.		собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Пищевая тарелка. Составление меню на день.		
6.		Культура питания. Этикет.	1			Участие в дискуссии «Культура питания. Как и где мы едим. Как есть правильно». Участие в викторине «Правила поведения за столом».		
7		Занятие «Я выбираю кашу».	1			Прослушивание рассказа учителя «Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение» Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша».		
8		«Что даёт нам море»	1			Участие в дискуссии «Что даёт нам море. Съедобные морские растения и животные. Йод.» Участие в викторине «В гостях у Нептуна».		
9		Светофор здорового питания	1			Составляем своего правильного меню. Рисование продуктов на выбранный витамин .		
10	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Сон и его значение для здоровья человека	1	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Коммуникативные: слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное	Участие в беседе «Сон и его значение для здоровья человека. Сон –лучшее лекарство. Что чувствует человек, когда плохо спит». Знакомство с рекомендациями «Что надо делать, чтобы быстро уснуть». Чтение стихотворения С.Михалков «Не спать».		
11		Закаливание в	1		элементарное	Закаливающие		

		домашних условиях.			схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).	процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель»		
12		День здоровья	1		Регулятивные: принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Участие в эстафете «Сильнее быстрее, выше».		
13		Иммунитет.	1			Иммунитет Прослушивание рассказа «Иммунитет: что это такое. От чего зависит иммунитет». Знакомство со способами повышения иммунитета.		
14		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			Участие в беседе «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Что такое здоровье. Нужно ли его укреплять и почему. Как его укреплять».		
15		Спорт в жизни ребёнка.	1			Участие в дискуссии «Спорт в жизни ребёнка. Какие виды спорта вы знаете, какими занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье».		
16		Слагаемые здоровья	1			Участие в рассуждении «Почему люди желают друг другу здоровья?»		
17	Я в школе и дома (6ч.)	Я и мои одноклассники	1	Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях самостоятельность в выполнении заданий	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	Участие в дискуссии «Я и мои одноклассники. Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками». Выполнение рисунка дружбы.		
18		Почему устают глаза?	1	способность к осмыслению социального	Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание,	Прослушивание рассказа «Почему устают глаза. Как сберечь зрение». Знакомство с правилами		

				окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	бережного отношения к глазам. Выполнение гимнастика для глаз.		
19		Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			Прослушивание рассказа «Гигиена позвоночника. Сколиоз. Откуда взялся сколиоз». Знакомство с правилами поддержания правильной осанки.		
20		Шалости и травмы.	1			Участие в дискуссии «Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм».		
21		«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1			Участие в дискуссии «Переутомление и утомление.		
22		Умники и умницы.	1			Умеешь ли ты готовить уроки». Знакомство с правилами подготовки домашнего задания. Составление своего режима дня. Участие в играх по пройденным темам, решение ситуативных задач.		
23	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	С. Преображенский «Огородники»	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание,	Чтение рассказа С.Преображенского «Огородники». Участие в дискуссии «Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся».		
24		Как защитить себя от болезни.(Выста	1			Выполнение рисунков к выставке «Как защитить себя от		

		вка рисунков)			элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).	болезни».		
25		День здоровья «Самый здоровый класс»	1		Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в конкурсах «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий».		
26		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			Участие в дискуссии о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы».		
27	Я и моё ближайш ее окружен ие (4ч.)	Мир эмоций и чувств.	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	Участие в дискуссии «Что такое эмоции. Какие бывают эмоции. Какие бывают чувства. Какие поступки зависят от эмоций и чувств». Выполнение рисунков «Мир эмоций».		
28		Вредные привычки	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).	Участие в дискуссии: «Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести»		
29		«Веснянка»	1	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе	Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Весенние празднества. Режим питания в праздники.		
30		В мире интересного	1			Знакомство с народными играми и гуляниями.		

31	«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)	Я и опасность.	1	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе; Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	Коммуникативные: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс) Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии: «Укусы насекомых. К чему они могут привести». Знакомство с правилами первой помощи при укусах насекомых.		
32		Чем и как можно отравиться.	1			Чтение рассказа А.Колобовой «Красивые грибы». Участие в дискуссии «Чем и как можно отравиться. Что такое пищевое отравление. Какие бывают грибы». Чтение рассказа А.Колобовой «Красивые грибы».		
33		Первая помощь при отравлении	1			Знакомство с правилами оказания первой помощи при отравлении.		
34		Наши успехи и достижения	1			Участие в сюжетно-ролевых играх по изученным темам.		
		Итого	34					

### 3 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Планируемые результаты по ФГОС	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности	Материально-техническое обеспечение	Формы организации образовательной деятельности
1	Введение«Вот мы и в школе» (4ч.)	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	положительное отношение к окружающей действительности,	Коммуникативные: договариваться и изменять свое поведение с учетом	Участие в дискуссии «Что такое здоровый образ жизни. Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это	Технические средства обучения	При проведении занятий

				готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе;	поведения других участников спорной ситуации; Познавательные: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; Регулятивные: соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	значит?)»	:	используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации и деятельности обучающихся, а также работа в парах. Часто применяются формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
2		Личная гигиена	1			Участие в дискуссии «Личная гигиена. Вредные привычки. Надо быть внимательным к своему здоровью». Чтение Г.Остера «Нет приятнее занятия».	- Компьютер - Мультимедийный проектор - Экран. Экранно-звуковые пособия:	
3		В гостях у Мойдодыра	1			Чтение В.Лившина «Тротуар ему не нужен», Б.Заходера «Петя мечтает». Выполнение рисунков «Будем соблюдать правила личной гигиены»	- Презентации по темам программы.	
4		«Остров здоровья»	1			Создание макета острова здоровья Участие в игре «Питание и здоровье».	- Комплекты и серии предметных и сюжетных картинок по разделам программы.	
5	Питание и здоровье (5ч.)	Игра «Смак»	1	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	Коммуникативные: использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои	Участие в игре «Смак». Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда.		
6		Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1			Участие в разработке мини-проекта «Правильное питание и здоровье».		

7		Вредные микробы	1		действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Вредные микробы. Что такое микробы, где они находятся, как попадают в организм. Как победить их. Рисуем микробов		
8		Что такое здоровая пища и как её приготовить	1			Участие в дискуссии: «Что такое здоровая пища и как её приготовить. Что можно есть на завтрак». Выполнение поделки из солёного теста.		
9		«Чудесный сундучок»	1			Участие в викторине «Собираем чудесный сундучок здоровья».		
10	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Труд и здоровье	1	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Коммуникативные: слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: принимать цели и произвольно	Участие в дискуссии «Может ли труд влиять на здоровье. Какой труд полезен. Помогаете ли вы родителям»		
11		Наш мозг и его волшебные действия	1			Участие в дискуссии «Наш мозг и его полезные действия. Наши помощники: память, мышление, воображение. Как их развивать?». Просмотр видеофильма «Быстрое развитие памяти».		
12		День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1			Участие в эстафете «Хочу остаться здоровым»		

13		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Участие в дискуссии «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Закаливающие процедуры. Почему надо закалывать организм?»		
14		Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			Участие в дискуссии «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Здоровье и его значимость для человека»		
15		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			Участие в экскурсии в парк. Рассуждение «Как природа может влиять на здоровье».		
16		«Моё здоровье в моих руках»	1			Участие в викторине «Моё здоровье в моих руках».		
17	Я в школе и дома (6ч.)	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	Коммуникативные: обращаться за помощью и принимать помощь Познавательные: работать с информацией Регулятивные: принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Участие в дискуссии «Мой внешний вид - залог здоровья. Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище. Всегда ли здоровье зависит от гигиены?»		
18		«Доборечие»	1			Участие в дискуссии: «Умеем ли вежливо обращаться друг к другу. Что такое сквернословие?» Решение ситуативных задач.		
19		«Что такое каприз»	1			Участие в дискуссии «Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках»		
20		«Бесценный дар-зрение».	1			Участие в дискуссии «Бесценный дар – зрение. Как сохранить зрение. Когда обращаются к		



						врачу офтальмологу?». Выполнение зарядки для глаз.		
21		Гигиена правильной осанки	1			Участие в дискуссии «Что такое осанка. Как сформировать правильную осанку. Почему искривляется позвоночник?»		
22		«Спасатели, вперед!»	1			Участие в игре-викторине «Спасатели, вперед!»		
23	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Чтение и анализ сказки Шарля Перро «Красная шапочка». Участие в дискуссии «С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми?».		
24		Движение - это жизнь	1			Разучивание правил игр на переменах.		
25		День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			Участие в эстафете «Дальше, быстрее, выше».		
26		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			Участие в разговоре о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы».		

27	Я и моё ближайшее окружение (4ч.)	Мир моих увлечений	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Мир моих увлечений. Какие увлечения у детей. Компьютер: друг или враг. Увлечение различными видами спорта».		
28		Вредные привычки и их профилактика.	1			Участие в дискуссии «Вредные привычки и их профилактика». Создание проекта «Избавиться от вредной привычки».		
29		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1			Участие в дискуссии «Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность. Что такое доброта. Кого можно назвать добрым».		
30		В мире интересного.	1			Просмотр мультфильма «Сказка о рыбаке и рыбке»		
31	«Вот и стали мы на год взрослей»(4ч.)	Я и опасность.	1	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе;	Коммуникативные: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс)	Участие в дискуссии «Я и опасность. Тепловой удар, солнечный удар: что это такое?» Знакомство с правилами оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе		

32		Лесная аптека на службе человека	1	Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Какие растения лекарственные и почему». Рассматривание гербария.			
33		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1						Участие в игре «Не зная броду, не суйся вводу». Знакомство с правилами поведения на воде и правилами оказания первой помощи утопающему
34		Чему мы научились и чего достигли	1						Участие в итоговом контроле знаний (диагностике). Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина».
		Итого	34						

#### 4 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Планируемые результаты по ФГОС	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности	Материально-техническое обеспечение	Формы организации образовательной деятельности
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Правила личной гигиены	1	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к	Коммуникативные: договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения	Участие в дискуссии «Правила личной гигиены. Какие вредные привычки знаете. Как	Технические средства обучения :	При проведении занятий используются индивидуальные

	(3ч.)			организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;	других участников спорной ситуации; Познавательные: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;	отучить себя от них. Чтение стихотворения С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!»	- Компьютер - Мультимедийный проектор - Экран. Экранно-звуковые пособия:	я, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах.
2		Физическая активность и здоровье	1	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе;	Регулятивные: соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	Участие в дискуссии «Физическая активность и здоровье. Здоровье - это движение». Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»	- Презентации по темам программы. - Комплекты и серии предметных и сюжетных картинок по разделам программы.	Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
3		Как познать себя	1			Участие в сюжетно-ролевой игре «Познай себя».		
4	Питание и здоровье (5ч.)	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	Коммуникативные: использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Питание-необходимое условие для жизни человека. Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека»		
5		Здоровая пища для всей семьи	1			Участие в дискуссии «Здоровая пища для всей семьи. Что значит умеренность и разнообразие. Овощи – кладовая здоровья. Готовим обед из трёх блюд».		
6		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1			Участие в дискуссии «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси». Знакомство с кулинарными историями.		

7		Секреты здорового питания. Рацион питания	1			Участие в дискуссии «Секреты здорового питания. Рацион питания. Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье».		
8		«Богатырская силушка»	1			Текущий контроль знаний. Участие в мини-проекте «Богатырская силушка» .		
9	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Домашняя аптечка	1	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.	Коммуникативные: слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Участие в дискуссии «Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи		
10		«Мы за здоровый образ жизни»	1			Отгадывание загадок «Как сохранить и укрепить здоровье.		
11		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			Участие в марафоне «Сколько стоит твоё здоровье и как его оценить?»		
12		«Береги зрение с молодю».	1			Участие в дискуссии «Береги зрение смолоду. Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения».		
13		Как избежать искривления позвоночника	1			Участие в дискуссии «Как избежать искривление Позвоночника». Выполнение упражнений для профилактики искривления позвоночника.		

14		Отдых для здоровья	1			Участие в дискуссии «Отдых для здоровья. Делу время – потехе час». Знакомство с правилами отдыха в течении дня.		
15		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			Участие в дискуссии «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?»		
16	Я в школе и дома (6ч.)	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе	Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника». Составление своего режима дня.		
17		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1			Участие в беседе о правилах поведения в классе. Составление правил поведения в классе		
18		«Спеши делать добро»	1			Участие в сюжетно-ролевой игре «Спеши делать добро» (Добрые и злые поступки в сказках и наяву). Выделение качеств доброго и злого человека.		
19		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			Участие в дискуссии «Что такое дружба? Как дружить в школе. Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом»		

20		Мода и школьные будни	1			Участие в дискуссии «Мода и школьные будни. Какая бывает одежда. Требования к школьной одежде. Требование к обуви».		
21		Делу время, потехе час.	1			Участие в викторине «Делу время, потехе час»		
22	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<p>Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми</p> <p>Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).</p> <p>Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников</p>	Участие в дискуссии «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред» Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!»		
23		День здоровья «За здоровый образ жизни» С	1			Путешествие по станциям «За здоровый образ жизни».		
24		Инсценировка спектакля С. Преображенского «Огородники».	1			Участие в дискуссии «Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся». Инсценировка спектакля С.Преображенского «Огородники».		
25		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			Участие в викторине «Вкусные и полезные вкусы»		

26	Я и моё ближайшее окружение (4ч.)	Размышление о жизненном опыте	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<p>Коммуникативные: доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми</p> <p>Познавательные: работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).</p> <p>Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников</p>	Размышление о жизненном опыте «Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках».		
27		Вредные привычки и их профилактика	1	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;		Участие в дискуссии «Вредные привычки и их профилактика Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек». Выполнение рисунков «Скажем нет вредным привычкам»		
28		Школа и моё настроение	1	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе		Участие в дискуссии «Школа и моё настроение. От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы у всех было хорошее настроение».		
29		В мире интересного	1			Участие в тренинге «Лепим своё настроение, лепим свои страхи»		
30	«Вот и стали мы на год взрослей» ( 5ч.)	Я и опасность.	1	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения	Коммуникативные: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-	Участие в дискуссии «Я и опасность. Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период»		



31		Игра «Мой горизонт»	1	в обществе; Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	класс) Познавательные: работать с информацией Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Участие в дискуссии «Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое». Участие в игре Мой горизонт».			
32		Гордо веет флаг здоровья	1						Участие в дискуссии «Гордо веет флаг здоровья. Что мы знаем о здоровье»
33		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1						Участие в дискуссии «Кого можно назвать здоровым чело веком»
34		Итоговый контроль знаний Составление книги здоровья из работ.	1						Прохождение итоговой диагностики знаний. Составление книги здоровья из выполненных за учебный год работ.
		Итого	34						

## 7. Материально-техническое обеспечение программы «Дорога безопасности»

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Дорога безопасности» необходима материально-техническая база:

*Материально-техническое обеспечение включает:*

*Учебно-методическое обеспечение представлено учебными пособиями для учащихся и методическими пособиями для учителя.*

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд.

- Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. -М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
  3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа-2005. -№ 11. - С. 75-78
  4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы/ В.И. Ковалько. - М. : Вако, 2004. - 124 с.
  5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
  6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
  7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: / психологические установки и упражнения [Текст] Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. -М.: Владос, 2003. - 112 с.
  8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
  9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
  10. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. - М.: 1991. - 120 с.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МС  
От 09.08 № 1  
Т.А. Алёхина  
Руководитель МС

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
О.А. Толстых  
"18" август 2018 г.