

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

Приложение к
адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
(приказ № 168 от 30.08.2019 .)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1 - 4 классы

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

ГРАЧЕВА ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА

(учитель биологии

высшая квалификационная категория)

г. Новокузнецк, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	3-4
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5-22
3	Тематическое планирование	23-26

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Мегапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Разделы (главы)	Содержание	Форма организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
1 класс Природа и здоровье			
Здоровье — бесценный дар	Природа и здоровье. Природа — среда обитания. Природа — источник восстановления сил. Природа — средство духовного развития человека.	Беседа, дискуссия, галерея рисунков	Знакомиться с понятиями «здоровье», «природа», составлять рассказ, отвечать на вопросы. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность выполнения заданий. Доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной речи на уровне одного предложения или небольшого текста; слушать и понимать речь других людей; вступать в беседу.
Уроки здоровья Чародейк и Осени	Золотая осень. Экскурсия в лес, парк. Цветы — лекарство для души. Красота осенних цветов. Конкурс на лучший осенний букет. Грибы — друзья здоровья. Польза «грибных» прогулок. Какие грибы растут поздней осенью. Съедобные грибы. Как правильно собирать грибы. Ядовитые грибы, их отличия от съедобных. Первая помощь при отравлении грибами. Кладовая здоровья на болотах. Лекарственные растения болот. Клюква. Правила передвижения по	Разыгрывание сценок, конкурс, экскурсия	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Придумывать загадки, инсценировать сценку.

	<p>болотистой местности. Кладовая здоровья на огороде. Питательные и целебные качества овощей и фруктов. Что такое витамины. Польза физического труда на огороде. Правила безопасности при выполнении работ на огороде. Осеннее меню. Что можно приготовить из овощей и фруктов. Экскурсия в сад, поле, тепличное хозяйство на тему «Осенний урожай». Праздник осеннего урожая. Воздух — источник жизни. Воздух закаливает и лечит. Чистый воздух — залог здоровья. Чем может быть загрязнен воздух. Последствия загрязнения воздуха для здоровья. Можно ли сделать воздух чище. Охрана воздуха — охрана здоровья. Вода — источник здоровья. Можно ли прожить без воды. Вода для питья. Секреты минеральной воды. Закаливание — путь к здоровью. Как можно закалывать организм.</p>		
<p>Уроки здоровья Зимушки -Зимы</p>	<p>«Мороз и солнце — день чудесный». За что мы любим зиму. Зимние пейзажи. Звуки и запахи зимы. Экскурсия в зимний лес (парк). Польза зимних развлечений и спортивных игр. Как одеваться зимой для</p>	<p>Игры на свежем воздухе, экскурсия, викторина, конкурс рисунков</p>	<p>Характеризировать зиму. Преобразовывать извлечённую информацию о зимних месяцах в соответствии с заданием. Формулировать собственное мнение и позицию. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и</p>

	<p>игр на улице. Правила безопасности при катании на лыжах, санках, коньках. Закаливание зимой. Чем опасен сильный мороз. Обморожение, как его избежать. Первая помощь при обморожении. Снег: друг или недруг здоровья? Чист ли белый снег. Чем опасен снегопад на дорогах. Осторожно: лед! Скользкая дорога — угроза для жизни. Падения на льду и его последствия (ушибы, вывихи, переломы). Как обезопасить себя при гололедице. Невидимый мир вокруг нас. Бактерии — друзья и враги. Простудные заболевания. Народные средства лечения от насморка и кашля. Правила ухода за больным. Как питаться зимой. Рецепты вкусных и полезных блюд. Как вырастить «витамины» на окне. Благотворное влияние комнатных растений на микроклимат помещений, здоровье и настроение человека.</p>		<p>ролей в совместной деятельности. Проводить интервьюирование, задавать вопросы. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; Отбирать и сравнивать материал по нескольким источникам. Принимать участие в конкурсе рисунков.</p>
<p>Уроки здоровья Волшебницы Весны</p>	<p>За что мы любим весну. Весна света, весна воды, зеленая весна. Весенние пейзажи. Запахи, звуки весны. Целебная сила весны. Прогулка в весенний сад, лес или парк. Сосульки — чудо</p>	<p>Игры на свежем воздухе, экскурсия, викторина, конкурс рисунков</p>	<p>Осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Строить сообщения в устной и письменной форме. Задавать</p>

	<p>дивное и опасное. Как рождаются сосульки. Можно ли есть сосульки. Весенний лед — не место для игр. Как избежать опасности.</p> <p>Питание весной. Весенний авитаминоз. Аптека на грядке. Крапива. Щавель. Зеленый лук. Питательные и лечебные свойства березового сока. Цветы весны — отрада для души. Раннецветущие растения. Знакомый и незнакомый одуванчик. Весенние цветы на клумбе. Весенние цветы в лесу. Лесная аптека — раннецветущие лекарственные растения. Ядовитые цветущие растения — волчье лыко, ландыш и др. Приятные и неприятные сюрпризы грибов-«подснежников». Значение зеленых растений для обогащения воздуха кислородом, очистки его от пыли и дымовых частиц. Роль зеленых растений в борьбе с уличным шумом. Растения и питание.</p>		<p>вопросы.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Оценивать правильность выполнения заданий.</p>
<p>Уроки здоровья Чарующе го Лета</p>	<p>Умение дружить с водой. Правила купания. Как предупредить несчастные случаи на воде. Почему нельзя загрязнять водоемы. Чистая вода — залог здоровья.</p>	<p>Игры, экскурсия, викторина, конкурс рисунков</p>	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Оценивать правильность выполнения заданий.</p> <p>Доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной речи на уровне</p>

	<p>Ягодная копилка здоровья. Съедобные ягоды и их польза. Целебная малина. Земляника — лекарство от всех болезней. Польша черники для зрения. Ядовитые ягоды (вороний глаз, ягоды ландыша, волчьего лыка и др.) - Умение собирать ягоды. Немытые ягоды грозят бедой. Целебная сила трав. Тысяча секретов тысячелистника. Что скрывает пастушья сумка. Летняя прогулка в лес. За что мы любим лето. Запахи и звуки летнего леса. Правила безопасного поведения в лесу. Охрана природы — охрана здоровья.</p>		<p>одного предложения или небольшого текста; слушать и понимать речь других людей; вступать в беседу.</p>
--	---	--	---

2 класс Питание и здоровье

<p>Зачем человек ест</p>	<p>Зачем человеку нужна пища</p>	<p>Беседа</p>	<p>Владеть информацией, преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)</p>
			<p>Слушать учителя, задавать вопросы. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>
<p>Наша</p>	<p>Пища, которая</p>	<p>Беседа,</p>	<p>Собирать и оформлять</p>

пища	<p>помогает нам расти. Какой строительный материал использует наш организм. Где скрываются белки. Пища, которая дает нам энергию. Углеводы и жиры. Зачем пьют воду. Всякую ли воду можно пить. Витамины, их польза для здоровья. Витаминный алфавит. Витамины и зелень. Очень важные тысячные доли. Продукты — источник минеральных веществ. Пища должна быть разнообразной.</p>	посещение школьной столовой, конкурс рисунков	<p>информацию Преобразовывать извлечённую информацию выделять главное, сравнивать, выражать своё отношение и представлять её в виде устного или письменного текста, рисунка, компьютерной презентации. Читать вслух и про себя тексты художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в тексте. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Применить полученные знания и умения на уроках в жизни.</p>
Всякая ли пища полезна	<p>Полезная для здоровья пища. Какая пища вредна или не очень полезна человеку. Где скрываются жиры. Секреты молока. Молоко и здоровье. Молочная пища лечит зубы. Молоко — оружие против яда. «Дети» молока на нашем столе. Превращения молока — работа «добрых» бактерий. Кефир. Творог. Сметана. Сыр. Йогурт. Питательные и лечебные свойства кисломолочных продуктов. Зачем мы едим мясо. Какое мясо полезно. Что такое вегетарианство. Рыба на столе — здоровье в семье. Питательная ценность рыбы. Дары моря и</p>	Игры, викторина, конкурс рисунков	<p>Осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Строить сообщения в устной и письменной форме. Задавать вопросы. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность выполнения заданий.</p>

	<p>наше здоровье. Йод в морских продуктах. Хлеб — всему голова. Хлеб и здоровье. Хлеб ржаной и пшеничный. Беречь хлеб — беречь жизнь. Картофель — второй хлеб. Пятьсот блюд из картофеля. Можно ли картофелем отравиться. Овощи и здоровье. Капуста — из всех овощей первый. Огурец, свекла, морковь, помидор. Значение овощей в питании человека. Питательная и лечебная ценность овощей. Лук, чеснок. Ягоды и фрукты на службе здоровья. Семечки и орехи. Польза и вред грибов. Ядовитые грибы. Отравление грибами. Родники здоровья в чашке. Польза фруктовых соков. Как правильно приготовить чай. Какао. Кофе. Лечебные свойства минеральных вод. Соль — друг, соль — враг. Секреты соли.</p>		
<p>Как правильно питаться</p>	<p>Правильное распределение пищи в течение дня. Каким должны быть завтрак, обед, ужин. Сколько раз в день надо есть. Питание по часам. О еде между едой. Что такое аппетит. Почему аппетит приходит во время еды. Отсутствие аппетита, его причины. Как</p>	<p>Игры, викторина, конкурс рисунков</p>	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность выполнения заданий. Доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной речи на уровне одного предложения или небольшого текста; слушать и понимать речь других людей; вступать в беседу.</p>

	<p>улучшить аппетит. Тайны вкуса. Как мы чувствуем вкус пищи. Сколько вкусов мы различаем. Почему больному пища кажется безвкусной. Застольный этикет — забота о здоровье. Правила культурного и безопасного поведения за столом. Гигиена приема пищи. Практическое занятие «Как вести себя за столом».</p>		
У меня болит живот	<p>Умеренность в питании — залог здоровья. Вред переедания. Советы худощавым детям. Что такое диета и когда, она необходима. От чего болит живот. Спешка в еде опасна. Кишечные расстройства. Запор, понос, как их лечить. Боль в животе — сигнал тревоги. Болезни «грязных рук». Пищевые отравления, как их избежать. Пищевая аллергия. Продукты, вызывающие пищевую аллергию. Признаки аллергии. Как бороться с пищевой аллергией. Лекарство на тарелке. От чего лечит лук. Краснобокая аптека (яблоки). Волшебный чеснок. Липовый чай. Мед — лекарство от всех болезней. Малина — первое средство от простуды.</p>	Игры, викторина, беседа	<p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>
Из	Как питались	Игры,	Осуществлять поиск

истории	первобытные люди. Когда появился нож. Какой была первая ложка. Когда человек изобрел вилку. История тарелки. Рассказы об истории происхождения картофеля, помидоров, клубники, чая, соли, сахара и т. д.	викторина, беседа	необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Строить сообщения в устной и письменной форме. Задавать вопросы.
3 класс Как уберечь себя от беды			
Как уберечь себя от беды	О несчастных случаях и умении принять решение. Причины несчастных случаев. К кому можно обратиться за помощью. Сигналы тревоги. Как вызвать помощь по телефону.	Тест, беседа, игровая ситуация	Владеть информацией, преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей Выполнить тест. Доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); слушать и понимать речь других людей; вступать в беседу. Определять цель деятельности с помощью учителя.
Твой дом и безопасность в быту	Опасности в доме. Правила пожарной безопасности в доме. Основные действия при пожаре. Ожоги. Ошпаривания. Оказание первой помощи пострадавшим. Как уберечься от ожогов. Домашние электроприборы и правила пользования ими. Как уберечь себя от удара электрическим током. Ожоги без огня. Что такое химические ожоги. Опасность химических ожогов. Первая помощь при химических ожогах. Как предупредить беду.	Игры, викторина, конкурс рисунков	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

	<p>Правила обращения с газовой плитой. Утечка газа. Отравление газом. Оказание первой помощи пострадавшему. Как предупредить утечку газа и отравление им. Отравление — большая опасность. Чем можно отравиться. Что надо знать о пищевых отравлениях. Первая помощь пострадавшему. Как избежать пищевых отравлений. Один дома. Лифт, подъезд, меры безопасности. Проблемы в семье.</p>		
В твоём дворе	<p>Опасные места в твоём дворе. Как вести себя, чтобы не случилось беды. Неприятные падения. Вывихи, переломы костей, растяжения связок. Как оказать помощь пострадавшим. Как отвести беду. Травмы головы. Опасность черепно-мозговых травм. Как избежать тяжелых травм головы. Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при повреждении глаз, при травмах головы. Ссадины и порезы. Чем они опасны. Дезинфекция ран. Учимся останавливать кровотечение. Какие бывают кровотечения, способы их остановки. Носовое</p>	Игры, викторина, конкурс рисунков, беседа	<p>Преобразовывать извлечённую информацию в соответствии с заданием. Формулировать собственное мнение и позицию. Играть в ролевую игру. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; Отбирать и сравнивать материал по нескольким источникам. Устанавливать причинно - следственные связи. Строить сообщения в устной и письменной форме. Задавать</p>

	<p>кровотечение. Встречи с незнакомыми и малознакомыми людьми. Как не стать жертвой преступления. Что делать, если ты находишься в толпе.</p>		<p>вопросы.</p>
<p>Город — опасная зона</p>	<p>Правила безопасного поведения на улицах и дорогах, в общественных местах. Ты — пассажир. Правила поведения в транспорте. О чем нужно помнить, находясь в метро. Ты — пешеход. Правила перехода улиц и дорог в ненастную погоду, в снегопад, в гололед, в темное время суток. Безопасность при катании на велосипеде. Где можно и где нельзя играть. Безопасный маршрут в школу.</p>	<p>Тест, конкурс рисунков, Беседа</p>	<p>Осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Строить сообщения в устной и письменной форме. Задавать вопросы. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность выполнения заданий.</p>
<p>Ты и окружающий мир</p>	<p>Чрезвычайные ситуации в природе. Гроза. Ураган. Наводнение. Правила безопасного поведения при таких ситуациях. Опасности «грибной охоты». Ядовитые грибы. Съедобные грибы и их коварные двойники. Признаки отравления грибами. Первая помощь пострадавшему при отравлении грибами. Что надо знать о ядовитых растениях нашего края. «Портреты» ядовитых растений. Можно ли пробовать на вкус</p>	<p>Игры, викторина, конкурс рисунков, беседа</p>	<p>Преобразовывать извлечённую информацию в соответствии с заданием. Формулировать собственное мнение и позицию. Играть в ролевую игру. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом</p>

	<p>незнакомые растения. Оказание первой помощи при отравлении ядовитыми растениями. Небезопасные встречи с животными. Если ужалила пчела или оса. Укус змеи. Если к коже присосался клещ. Если поцарапала кошка. Укусы собак. Меры предосторожности при обращении с животными. Когда обжигает холод. Обморожение, как его избежать. Как помочь пострадавшему.</p>		
<p>Поведение в экстремальных ситуациях</p>	<p>Основные правила радиационной безопасности. Аварии на заводах, фабриках, дорогах. Как избежать беды в экстремальных ситуациях. Защита органов дыхания. Респиратор, ватно-марлевая повязка, противогаз.</p>	<p>Беседа</p>	<p>Осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Участвовать в творческой деятельности.</p>
<p>Оказание помощи</p>	<p>Твоя домашняя аптечка. Что надо знать о лекарствах. Когда лекарство враг. Что должно быть в домашней аптечке. Народная медицина на службе здоровья. Лекарственные растения родного края, их использование. Если в доме пострадавший. Как себя вести, если ты пострадал в</p>	<p>Игры, викторина, конкурс рисунков, беседа</p>	<p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в</p>

	<p>результате несчастного случая. Как навестить больного друга. Как подготовиться к больнице. Что я знаю и умею. Твои успехи в укреплении здоровья, в предупреждении несчастных случаев.</p>		<p>результате совместной работы всего класса. Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p>
4 класс Школа и здоровье			
Твой день	<p>Изменения в твоём организме. Все ли дети одинаковы. Почему ты растешь. Масса тела и рост детей. Твое здоровье. Кто должен заботиться о твоём здоровье. Изменение массы тела и роста детей. Твой режим дня. Требования к режиму дня школьника. Анализ режима дня. Внесение необходимых изменений в режим дня. Составление примерного распорядка дня. Твое утро. Зарядка. Гигиенические и водные процедуры, их значение. Почему необходим завтрак. Хорошее настроение — залог успешного дня. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	Защита презентаций	<p>Владеть информацией, преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем) Доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне небольшого текста); слушать и понимать речь других людей; вступать в беседу. Задавать вопросы. Определять цель деятельности с помощью учителя. Готовить и защищать презентации.</p>
Школа и ты	<p>Твой безопасный путь в школу. Пешком или на транспорте. Польза пеших прогулок. Соблюдение правил дорожного движения. Поведение в салоне транспортного</p>	Беседа, игра, экскурсия	<p>Слушать психолога, логопеда. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);</p>

	<p>средства. Поведение с незнакомыми и малознакомыми людьми. Твоя школа. Школьные помещения. Безопасность. Чрезвычайная ситуация в школе. Пожарная безопасность. Экскурсия по школе с целью выяснения мест и помещений, опасных для жизни и здоровья. Пробная эвакуация. Твое классное помещение. Санитарно-гигиенические требования к классному помещению. Освещение, тепловой и воздушный режим. Значение проветривания и влажной уборки классного помещения. Соответствие мебели росту. Зеленые растения в школьных помещениях, их оздоровительная роль. Секреты школьного расписания уроков. Уроки физкультуры в расписании занятий. Приведение классного помещения в соответствие с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, проветривание, влажная уборка и др.). Твое рабочее место. Правильная посадка. Осанка. Профилактика сколиоза. Гигиена</p>		<p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>.</p>
--	--	--	--

	<p>зрения. Обязанности дежурного по классу. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Оборудование рабочего места. Составление обязанностей дежурного. Гигиена умственного труда. Внимание и работоспособность. Утомление, как его избежать. Подготовка домашних заданий. С каких предметов начинать подготовку домашних заданий. Составление памятки по подготовке домашних заданий.</p>		
<p>Память, внимание и воображение</p>	<p>Как стать внимательным. Устойчивость внимания на уроке. Условия организации внимания на уроке. Как проверить свое внимание. Как стать наблюдательным. Разучивание упражнений на тренировку внимания. Тренируем память. Для чего нужна память. Много ли информации человек может запомнить. Приемы и условия успешного запоминания. Как улучшить свою память. Разучивание упражнений на развитие памяти. Развитие воображения и логического мышления. Для чего нам нужно воображение. Что такое логическое</p>	<p>Игра, практическое занятие, беседа</p>	<p>Преобразовывать извлечённую информацию формулировать собственное мнение и позицию. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проводить интервьюирование, задавать вопросы. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; Отбирать и сравнивать материал по нескольким источникам. Работать в группе. Формулировать собственное мнение и позицию.</p>

	<p>мышление. Как развивать воображение и логическое мышление. Упражнения на развитие воображения и логического мышления.</p>		
Здоровье в школе	<p>Гигиена физической культуры и спорта. Гигиенические требования к уроку физической культуры. Физкультминутки на уроках. Профилактика спортивного травматизма. Школьная перемена. Зачем нужны перемены между уроками. Продолжительность школьных перемен. Организация отдыха на перемене. Почему надо отдыхать на свежем воздухе. Отдых на школьном дворе, спортивной и игровой площадках. Предупреждение детского травматизма. Разучивание подвижных игр, создание «Игротеки здоровья». Школьная мода и здоровье. Обувь и одежда учащегося. Прическа и украшения. Парад школьной моды. Твое питание. Рациональное питание. Витамины, их роль в укреплении и сохранении здоровья. Особенности детского питания в школьной столовой (буфете).</p>	Игра, беседа, экскурсия	<p>Осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет. Ролевая игра. Строить сообщения в устной и письменной форме. Задавать вопросы. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Оценивать правильность выполнения заданий.</p>

	Игра «Магазин здоровья».		
Общение и самочувствие	<p>Твое общение со сверстниками.</p> <p>Особенности общения со сверстниками. Что ты думаешь о себе. Что думают о тебе одноклассники.</p> <p>Возможные проблемы общения со сверстниками (драки, ссоры, споры, обиды, оскорбления и т. п.).</p> <p>Обсуждение ситуаций по проблемам школьного общения.</p> <p>Правила общения</p> <p>Слово ласковое — мастер дивных дел.</p> <p>Спешит делать добро.</p> <p>Всегда ли просьбы товарищей надо выполнять.</p> <p>Особенности общения со старшеклассниками, учителями, другими взрослыми.</p> <p>Составление правил общения со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Твое настроение и самочувствие. Как улучшить настроение.</p> <p>К кому обратиться за помощью в случае плохого самочувствия. Как помочь товарищу, с которым случилась беда (несчастный случай, болезнь, потеря близких людей, плохое настроение и др.).</p> <p>О чем надо помнить, посещая болеющих одноклассников.</p>	Игры, викторина, конкурс рисунков, беседа	<p>Преобразовывать извлечённую информацию формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Проводить интервьюирование, задавать вопросы.</p> <p>Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет</p>
Внеурочное	Твои занятия после школы. Организация	Конкурс, фестиваль,	Владеть информацией, преобразовывать информацию

<p>время</p>	<p>отдыха после занятий. Безопасное поведение в отношениях со старшеклассниками, незнакомыми людьми. Безопасность места для игр на свежем воздухе. Составление «Карты здоровья» (микрорайона) с указанием наиболее благоприятных мест для отдыха детей. Школьные каникулы. Для чего нужны каникулы. Особенности организации отдыха на каникулах осенью, зимой, весной, летом. Походы и экскурсии летом. Зимние развлечения. Подготовка к походу. Дорожная аптечка. Правила движения по дороге группой, колонной. Правила поведения в автобусе, поезде. Правила пожарной безопасности в лесу.</p>	<p>беседа, игра, экскурсия</p>	<p>из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем) Доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне небольшого текста); слушать и понимать речь других людей; вступать в беседу. Задавать вопросы. Определять цель деятельности с помощью учителя. Подготовка и защита проектов.</p>
--------------	--	--------------------------------	---

Тематическое планирование

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
1 класс		
Здоровье — бесценный дар	Природа и здоровье	1
Уроки здоровья Чародейки Осени	За что мы любим осень	12
	Прогулка в осенний лес	
	О чем надо помнить, отправляясь в лес	
	Цветы — лекарство для души	
	Грибы — друзья здоровья	
	Ядовитые грибы, их отличия от съедобных	
	Кладовая здоровья на болотах	
	Кладовая здоровья на огороде	
	Воздух — источник жизни	
	Вода — источник здоровья	
	Закаливание — путь к здоровью	
Дождь на благо и во вред		
Уроки здоровья Зимушки-Зимы	За что мы любим зиму	8
	Игры на пришкольной территории	
	Как одеваться зимой	
	Правила безопасности во время зимних развлечений	
	Закаливание зимой	
	Снег: друг или недруг здоровья	
	Невидимый мир вокруг нас	
	Как питаться зимой	
Уроки здоровья Волшебницы Весны	Весенние пейзажи	7
	Сосульки — чудо дивное и опасное	
	Весенний авитаминоз	
	Цветы весны — отрада для души	
	Роль зеленых растений	
	Фитонциды	
Уроки здоровья Чарующего Лета	Летние уроки закаливания	5
	Зачем нужен загар	
	Правила купания	
	Ягодная копилка здоровья	
	За что мы любим лето	
2 класс		
Зачем человек ест	Зачем человеку нужна пища	1
Наша пища	Пища, которая помогает нам расти	7
	Где скрываются белки	

	Углеводы и жиры	
	Зачем пьют воду	
	Витамины и зелень	
	Продукты — источник минеральных веществ.	
	Пища должна быть разнообразной	
Всякая ли пища полезна	Полезная для здоровья пища	14
	Молоко и здоровье	
	Питательные и лечебные свойства кисломолочных продуктов	
	Какое мясо полезно	
	Что такое вегетарианство	
	Питательная ценность рыбы	
	Хлеб и здоровье	
	Картофель — второй хлеб	
	Овощи и здоровье	
	Ягоды и фрукты на службе здоровья	
	Секреты соли	
	Сахар и сладости	
	Консервы — плюсы и минусы	
	Польза фруктовых соков	
Как правильно питаться	Правильное распределение пищи	6
	Что такое аппетит	
	Тайны вкуса	
	Застольный этикет — забота о здоровье	
	Гигиена приема пищи	
	Питание по часам	
У меня болит живот	Вред переедания	5
	Советы худощавым детям	
	Болезни «грязных рук»	
	Пищевая аллергия	
	Лекарство на тарелке	
Из истории	Как питались первобытные люди	2
	Как появлялись столовые приборы	
3 класс		
Как уберечь себя от беды	Сигналы тревоги	1
Твой дом и безопасность в быту	Опасности в доме	9
	Правила пожарной безопасности	
	Как уберечься от ожогов.	
	Домашние электроприборы	
	Что такое химические ожоги	
	Утечка газа	
	Отравление — большая опасность	
	Один дома	
Лифт, подъезд, меры безопасности		
В твоём	Опасные места в твоём дворе	7

дворе	Неприятные падения	
	Травмы головы	
	Ссадины и порезы	
	Учимся останавливать кровотечение	
	Как не стать жертвой преступления	
Город — опасная зона	Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос	5
	Правила безопасного поведения	
	Правила поведения в транспорте	
	Ты — пешеход	
	Где можно и где нельзя играть	
Ты и окружающий мир	Безопасный маршрут в школу	7
	Чрезвычайные ситуации в природе	
	Опасности «грибной охоты»	
	«Портреты» ядовитых растений	
	Небезопасные встречи с животными	
	Обморожение, как его избежать	
	Солнечный и тепловой удар	
Если ты оказался в воде, не умея плавать		
Поведение в экстремальных ситуациях	Аварии на заводах, фабриках, дорогах	2
	Защита органов дыхания	
Оказание помощи	Что должно быть в домашней аптечке	4
	Народная медицина на службе здоровья	
	Если в доме пострадавший	
	Твои успехи в укреплении здоровья	
4 класс		
Твой день	Ты вчера, сегодня, завтра	3
	Твой режим дня	
	Твое утро	
Школа и ты	Твой безопасный путь в школу	11
	Твоя школа	
	Экскурсия по школе	
	Пожарная безопасность	
	Твое классное помещение	
	Твое рабочее место	
	Правильная посадка. Осанка	
	Гигиена зрения	
	Гигиена умственного труда	
	Утомление, как его избежать	
Подготовка домашних заданий		
Память, внимание и воображение	Как проверить свое внимание	6
	Разучивание упражнений на тренировку внимания	
	Что такое логическое мышление	
	Упражнения на развитие воображения и логического мышления	

	Для чего нужна память	
	Как улучшить свою память	
Здоровье в школе	Физкультминутки на уроках	7
	Профилактика спортивного травматизма	
	Зачем нужны перемены между уроками	
	Отдых на школьном дворе, спортивной и игровой площадках	
	Обувь и одежда учащегося	
	Рациональное питание	
	Игра «Магазин здоровья»	
Общение и самочувствие	Особенности общения со сверстниками	5
	Возможные проблемы общения со сверстниками	
	Правила общения	
	Как улучшить настроение	
	Твое самочувствие	
Внеурочное время	Твои занятия после школы	3
	Составление «Карты здоровья»	
	Школьные каникулы	