

«Рассмотрено»
На заседании МО №1 от
29.08.2025

председатель МО

«Проверено»
Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск
_____ Н.А. Калабекова
Приказ №160 о/д от 29.08.2025

Программа внеурочной деятельности
«Здоровячок»
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
вариант 2
на 2025-2026 уч. год
(Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»)

1) Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с УО (1 - 4 класс) и составлена в соответствии с

- ФЭ-273 «Об образовании в РФ»,
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2.

Цель: формирование здоровой активной личности, умеющей беречь свое здоровье, заботиться о нем;

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- сформировать основы гигиенических навыков;
- через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни

Направленность программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

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

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

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

В связи с тем, что для обучающегося с умственной отсталостью характерна слабость процессов возбуждения и торможения, замедленное формирование условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, затруднено его включение в учебный процесс. Нарушен объем и темп восприятия, недостаточная его дифференцировка, мыслительные операции обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия, слабость обобщения, трудности понимания смысла явления или факта. Для обучающихся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью имеют целый ряд специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Внимание отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания.

В соответствии с вышеперечисленной характеристикой, дети данной категории имеют особые образовательные потребности:

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

2) Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая

познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Отличительные особенности данной программы. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Изучение программного материала осуществляется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

3) Описание места учебного предмета в учебном плане;

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Здоровячок», предназначена для обучающихся 1-4-х классов, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 1-м дополнительном классе 1 часа в неделю (33 часа в год);

во 1-м классе – 1 час в неделю (33 часа в год)

во 2-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

в 3-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

в 4-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

4) Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

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 универсальные учебные действия.

Регулятивные БУД: *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя. *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные БУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре). Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные БУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- составлять режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет;
- применять коммуникативные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на здоровье человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- 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;
- правила оказания первой помощи;

По окончании курса обучающиеся должны **знать:**

- как заботиться о глазах, ухаживать за ушами, кожей, руками и ногами, как следует правильно питаться;
- зачем следить за осанкой, закаляться;
- как сделать свой сон полезным;
- что такое вредные привычки и как их избежать;
- как защитить себя от болезней (гриппа, простуды);
- что такое здоровый образ жизни, почему мы должны следить за своим здоровьем;
- знать некоторые лекарственные растения;
- знать, что такое витамины, для чего они нужны

уметь:

- правильно чистить зубы, умываться;
- оказывать первую помощь при обмороживании, при получении ушибов, ссадин и ран;
- выполнять зарядку для глаз, осанки, рук, ног.

Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

5) Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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 «Здоровячок» состоит из четырёх частей:

- 1 дополнительный класс, 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Ознакомление с здоровым образом жизни
II	Питание и здоровье	5	3	2	Знакомство с правилами питания, витаминами, продуктами, их содержащими, участие в викторине

III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Знакомство с гигиеной умственного и физического труда, выполнение упражнений по профилактике заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата.
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Знакомство с гигиеной одежды, правилами и нормами поведения
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Знакомство с правилами закаливания
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Знакомство с правилами здорового образа жизни.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проекта
	Итого:	33	14	19	

1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практи- чески е занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Повторение правил здорового образа жизни
II	Питание и здоровье	5	3	2	Повторение правил питания, витаминами, продуктами, их содержащими, участие в викторине
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Повторение и закрепление знаний о гигиене умственного и физического труда, выполнение упражнений по

					профилактике заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата.
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Повторение правил гигиены одежды, правил и норм поведения. Участие в викторине.
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Повторение и применение знаний о закаливании организма
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Повторение правил здорового образа жизни. Участие в квесте.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проекта
	Итого:	33	14	19	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Участие в квесте
II	Питание и здоровье	5	3	2	Участие в викторине
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	Участие в беседе, викторине
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Участие в уроках-играх
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Участие в викторинах, конкурсах ЗОЖ
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Умение рассказывать о своем настроении, просмотр видеоматериалов
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проекта
	Итого:	34	16	18	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Повторение правил здорового образа жизни
II	Питание и здоровье	5	3	2	Изучение и повторение правил здорового питания
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Повторение правил гигиены и закаливания.
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Повторение правил гигиены одежды, организация спектакля.
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Участие в дне здоровья
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Участие в спортивных соревнованиях
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проекта
	Итого:	34	16	18	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	Изучение и повторение правил здорового питания
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Участие в викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Проведение игры-Викторины.
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Участие в «Разговоре о правильном питании», спортивных мероприятиях
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Инсценировка сказки.

VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проекта «Книга Здоровья»
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование
1 дополнительный класс**

№ занятия п/п	Количество во часов	Тема занятия	Дата
		<i>Введение «Вот мы и в школе».-4ч</i>	
1	1	Дорога к доброму здоровью	
2	1	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	
3	1	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	
4	1	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	
		<i>Питание и здоровье-5ч.</i>	
5	1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	
6	1	Культура питания Приглашаем к чаю	
7	1	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	
8	1	Как и чем мы питаемся	
9	1	Красный, жёлтый, зелёный	
		<i>Моё здоровье в моих руках-7ч.</i>	
10	1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	
11	1	Полезные и вредные продукты.	
12	1	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	
13	1	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
14	1	Как обезопасить свою жизнь	
15	1	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	
16	1	В здоровом теле здоровый дух	
		<i>Я в школе и дома-6ч.</i>	
17	1	Мой внешний вид –залог здоровья	
18	1	Зрение – это сила	
19	1	Осанка – это красиво	
20	1	Весёлые перемены	

21	1	Здоровье и домашние задания	
22	1	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	
		Чтоб забыть про докторов-4ч.	
23	1	“Хочу остаться здоровым”.	
24	1	Вкусные и полезные вкусоности	
25	1	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	
26	1	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	
		Я и моё ближайшее окружение-3ч.	
27	1	Моё настроение .Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	
28	1	Вредные и полезные привычки	
29	1	“Я б в спасатели пошел”	
		«Вот и стали мы на год взрослей»-4ч.	
30	1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	
31	1	Первая доврачебная помощь	
32	1	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	
33	1	Защита проекта	
		Итого: 33ч	

1 класс

№ занятия п/п	Количество во часов	Тема занятия	Дата
		Введение «Вот мы и в школе».-4ч	
1	1	На пути к здоровью	
2	1	На зарядку становись	
3	1	Чистота – залог здоровья.	
4	1	Откуда берутся грязнули?	
		Питание и здоровье-5ч.	
5	1	Знакомство с доктором Правильное питание	
6	1	Культура питания	
7	1	Жевательные резинки – за и против.	
8	1	Мы то, что мы едим	
9	1	Красный, жёлтый, зелёный	
		Моё здоровье в моих руках-7ч.	
10	1	Режим дня – основа жизни человека.	

11	1	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.	
12	1	Подвижные игры.	
13	1	Народные игры.	
14	1	Как обезопасить свою жизнь	
15	1	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	
16	1	Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний)	
		<i>Я в школе и дома-6ч.</i>	
17	1	Мой внешний вид –залог здоровья	
18	1	Почему устают глаза? Очки. Гимнастика для глаз.	
19	1	Осанка – это красиво.	
20	1	«Богатырские потешки»	
21	1	Здоровье и домашние задания	
22	1	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	
		<i>Чтоб забыть про докторов-4ч.</i>	
23	1	“Хочу остаться здоровым”.	
24	1	Вкусные и полезные вкусоности	
25	1	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	
26	1	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	
		<i>Я и моё ближайшее окружение-3ч.</i>	
27	1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	
28	1	Вредные и полезные привычки	
29	1	“Я б в спасатели пошел”	
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»-4ч. Защита проектов</i>	
30	1	Проект «Опасности летом»	
31	1	Первая доврачебная помощь	
32	1	Проект «Вредные и полезные растения».	
33	1	Чему мы научились за год.	
		Итого: 33ч	

2 класс

№ занятия п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
		<i>Введение «Вот мы и в школе»-4ч.</i>	
1	1	Что мы знаем о ЗОЖ	
2	1	По стране Здоровейке	

3	1	В гостях у Мойдодыра	
4	1	Я хозяин своего здоровья	
		<i>Питание и здоровье-5ч</i>	
5	1	Правильное питание – залог здоровья	
6	1	Культура питания. Этикет.	
7	1	«Я выбираю кашу»	
8	1	«Что даёт нам море?»	
9	1	Светофор здорового питания	
		<i>Моё здоровье в моих руках-7ч</i>	
10	1	Сон и его значение для здоровья человека	
11	1	Закаливание в домашних условиях	
12	1	День здоровья «Будьте здоровы»	
13	1	Иммунитет	
14	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	1	Спорт в жизни ребёнка.	
16	1	Слагаемые здоровья	
		<i>Я в школе и дома-6ч.</i>	
17	1	Я и мои одноклассники	
18	1	Почему устают глаза?	
19	1	Гигиена позвоночника. Сколиоз	
20	1	Шалости и травмы	
21	1	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22	1	Умники и умницы	
		<i>Чтоб забыть про докторов -4ч</i>	
23	1	С. Преображенский «Огородники»	
24	1	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	
25	1	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	
26	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
		<i>Я и моё ближайшее окружение-4ч</i>	
27	1	Мир эмоций и чувств.	
28	1	Вредные привычки	
29	1	«Веснянка»	
30	1	В мире интересного	
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»-4ч. Защита проекта</i>	
31	1	Проект «Я и опасность».	
32	1	Чем и как можно отравиться. Проект «Красивые грибы»	

33	1	Первая помощь при отравлении	
34	1	Наши успехи и достижения	
		Итого: 34часа	

3 класс

№ занятия п/п	Количество во часов	Тема занятий	Дата
		<i>Введение «Вот мы и в школе»-4ч.</i>	
1	1	«Здоровый образ жизни, что это?»	
2	1	Личная гигиена	
3	1	В гостях у Мойдодыра	
4	1	«Остров здоровья»	
		<i>Питание и здоровье-5ч.</i>	
5	1	Игра «Смак»	
6	1	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	
7	1	Вредные микробы	
8	1	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
9	1	«Чудесный сундучок»	
		<i>Моё здоровье в моих руках-7ч.</i>	
10	1	Труд и здоровье	
11	1	Наш мозг и его волшебные действия	
12	1	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	
13	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	
14	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
16	1	«Моё здоровье в моих руках»	
		<i>Я в школе и дома-6ч.</i>	
17	1	Мой внешний вид –залог здоровья	
18	1	«Доброречие»	
19	1	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	
20	1	«Бесценный дар - зрение».	
21	1	Гигиена правильной осанки	
22	1	«Спасатели, вперёд!»	
		<i>Чтоб забыть про докторов -4ч.</i>	
23	1	Шарль Перро «Красная шапочка»	
24	1	Движение это жизнь	
25	1	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	

26	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
		<i>Я и моё ближайшее окружение-4ч.</i>	
27	1	Мир моих увлечений	
28	1	Вредные привычки и их профилактика	
29	1	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	
30	1	В мире интересного.	
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»-4ч. Защита проектов</i>	
31	1	Проект «Я и опасность».	
32	1	Проект «Лесная аптека на службе человека»	
33	1	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
34	1	Чему мы научились и чего достигли	
		Итого: 34ч	

4 класс

№ занятия п/п	№занятия в тетме	Наименование разделов и дисциплин	Дата
		<i>Введение «Вот мы и в школе»-4ч.</i>	
1	1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	
2	1	Правила личной гигиены	
3	1	Физическая активность и здоровье	
4	1	Как познать себя	
		<i>Питание и здоровье-5ч.</i>	
5	1	Питание необходимое условие для жизни человека	
6	1	Здоровая пища для всей семьи	
7	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
8	1	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	1	«Богатырская силушка»	
		<i>Моё здоровье в моих руках-7ч.</i>	
10	1	Домашняя аптечка	
11	1	«Мы за здоровый образ жизни»	
12	1	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	1	«Береги зрение с молодуду».	
14	1	Как избежать искривления позвоночника	
15	1	Отдых для здоровья	
16	1	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	

		<i>Я в школе и дома-6ч.</i>	
17	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	
18	1	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	
19	1	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	
20	1	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
21	1	Мода и школьные будни	
22	1	Делу время, потехе час.	
		<i>Чтоб забыть про докторов-4ч.</i>	
23	1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
24	1	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	
25	1	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	
26	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
		<i>Я и моё ближайшее окружение-4ч.</i>	
27	1	Размышление о жизненном опыте	
28	1	Вредные привычки и их профилактика	
29	1	Школа и моё настроение	
	1	В мире интересного.	
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»-4ч</i> <i>Защита проектов</i>	
30	1	Проект «Я и опасность».	
31	1	Игра «Мой горизонт»	
32	1	Проект «Гордо реет флаг здоровья»	
33	1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	
		Итого: 34ч	

7) Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебно-методические средства обучения

Технические средства обучения

-интерактивная доска;

— компьютер;

Экранно-звуковые пособия

— аудиозаписи в соответствии с программой обучения;

— презентации;

— видеофильмы, соответствующие тематике программы;

— мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике курса.

Оборудование

<i>Учебно-практическое оборудование</i>
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Кегли
Обруч детский

Список учебных пособий:

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2015.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2018. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Интернет ресурсы:

1. Картотека физминуток <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-fizkultminutok-vse-vozrastnye-grupy.html>
2. Спортания
https://yandex.ru/video/preview/?text=мультфильмы%20о%20здоровье%20и%20здоровом%20образе%20жизни%20для%20детей&path=yandex_search&parent-reqid=1660642842354023-12155364212341188094-sas2-0285-sas-l7-balancer-8080-BAL-85&from_type=vast&filmId=16621387760820691808

