

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Правительство Санкт-Петербурга Комитет по образованию
Отдел образования администрации Центрального района
ГБОУ НШДС №620

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы
Протокол от 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: _____ Е.Г. Гордеева
Приказ от 30.08.2023 г. №114

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
для обучающихся 1-4 классов

Санкт Петербург
2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» 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.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный 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 «Здоровейка» 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**:

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;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

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.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется,

самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Самоорганизация

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий

Самоконтроль

- устанавливать причины успеха\неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Познавательные УУД:

Базовые логические

- сравнивать объекты;
- устанавливать основания для сравнения;
- устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации;
- классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту;
- делать выводы.

Базовые исследовательские

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (на основе предложенных вопросов);
- с помощью учителя формулировать цель, планировать изменение объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть-целое, причина-следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного способа проверки;

- соблюдать с помощью взрослых правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные УУД:

Общение

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

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.

Содержание программы

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс 4 часа

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН).

3 класс 4 часа

«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс 4 часа

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя (Текущий контроль знаний – за круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс 5 часов

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний - викторина)

2 класс 5 часов

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море». Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)

3 класс 5 часов

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН

4 класс 5 часов

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». Текущий контроль знаний – КВН.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Кукольный театр Стихотворение «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. Текущий контроль знаний (Викторина)

2 класс (7 часов)

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний - за круглым столом.

3 класс (7 часов)

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». Текущий контроль знаний-викторина.

4 класс (7 часов)

Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение с молодости». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

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

3 класс (6 часов)

Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие». Спектакль С. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!». Кукольный спектакль «Спешите делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний - круглый стол.

2 класс (4 часа)

С. Преображенский «Огородники». Как защитит себя от болезни. (Выставка рисунков). День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний- городской конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании».

4 класс

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 Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании».

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний - ролевая игра.

2 класс (4 часа)

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция.

3 класс (4 часа)

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

В мире интересного. Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция

4 класс (4 часа)

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний - диагностика.

2 класс (4 часа)

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний – диагностика.

3 класс (4 часа)

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний - диагностика.

4 класс (4 часа)

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний. Диагностика. Составление книги здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	«Вот мы и в школе»	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа, викторина, урок-путешествие	4	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com/
2.	Питание и здоровье		5	
3.	Моё здоровье в моих руках		7	
4.	Я в школе и дома		6	
5.	Чтобы забыть про докторов		4	
6.	Я и моё ближайшее окружение		3	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	«Вот мы и в школе»	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа, викторина, урок-	4	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com
2.	Питание и здоровье		5	
3.	Моё здоровье в моих руках		7	
4.	Я в школе и дома		6	
5.	Чтобы забыть про докторов		4	
6.	Я и моё ближайшее окружение		4	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»		4	

		путешествие		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	«Вот мы и в школе»	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа, викторина, урок-путешествие	4	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com
2.	Питание и здоровье		5	
3.	Моё здоровье в моих руках		7	
4.	Я в школе и дома		6	
5.	Чтобы забыть про докторов		4	
6.	Я и моё ближайшее окружение		4	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	«Вот мы и в школе»	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием,	4	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/
2.	Питание и здоровье		5	
3.	Моё здоровье в моих руках		7	
4.	Я в школе и дома		6	
5.	Чтобы забыть про докторов		4	
6.	Я и моё ближайшее окружение		4	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»		4	

		проектная работа, викторина, урок-путешествие		http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Дорога к доброму здоровью	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-doroga-k-dobromu-zdorovyu-718865.html
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/04/prezentatsiya-na-temu-zdorove-v-poryadke-spasibo
3.	В гостях у Мойдодыра	Конкурс рисунков		1	https://www.youtube.com/watch?v=os63B6COdmc
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Праздник		1	https://multiurok.ru/files/prazdnik-chistoty-k-nam-priekhal-moidodyr-konspekt-zaniatiia-dlia-vnieurochnoi-dieiatiel
5.	Витаминная тарелка на каждый день.	Экскурсия		1	https://infourok.ru/prezentaciya-vitaminnaya-tarelka-na-kazhdiy-den-klasse-2164935.html
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю	Практикум		1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/146238-prezentaciya-kultura-pitaniya-priglashaem-k-chayu-1-klasse.html
7.	Ю. Тувим «Овощи»	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayushchemu-miru-na-temu-umeem-li-mi-pravilno-pitatsya-2730780.html
8.	Как и чем мы питаемся	Урок - игра		1	https://www.youtube.com/watch?v=t6e8kJ-9Yxs
9.	Красный, жёлтый, зелёный	Беседа с творческим заданием	1		https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-na-temu-krasniy-zheltyy-zeleniy-3164454.html
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Урок - игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/15/prezentatsiya-byt-zdorovymi-hotim
11.	Полезные и вредные продукты	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/prezentaciya_na_temupoleznye_i_vrednye_produkty.-477615.htm
12.	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	Инсценировка		1	https://www.culture.ru/poems/33249/kukolnyi-teatr
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Целевая экскурсия		1	https://infourok.ru/urokekskursiya-sezonnii-izmeneniya-v-prirode-1140605.html
14.	Как обезопасить свою жизнь	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/05/07/mir_rebyonka_bez_opasnostey.pdf
15.	Мой внешний вид – залог здоровья	Проектная работа по		1	https://xn--j1ahfl.xn--

		подгруппам			p1ai/library/klassnij chas dlya uchashihsya nachalnih klassov na 210917.html
16.	Зрение – это сила	Викторина		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2015/02/11/zrenie-eto-sila-0
17.	Осанка – это красиво	Викторина		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/04/06/prezentatsiya-na-temu-krasivaya-osanka
18.	Весёлые переменки	Беседа с творческим заданием	1		http://www.liceum9.ru/index.php/2010-09-03-04-26-44/1677-veselaja-peremienka--igry-na-adaptatsiju
19.	Здоровье и домашние задания	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-1-klass-4700473.html
20.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-vneurochnomu-zanyatiyu-klass-1632123.html
21.	“Хочу остаться здоровым”	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-urok-zdorovya-1-klass-4457170.html
22.	Вкусные и полезные продукты	Урок-экскурсия		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2014/12/27/klassnyj-chas-v-1-klass-samye-poleznye-produkty
23.	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	Экскурсия		1	http://www.myshared.ru/slide/150464/
24.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Практикум		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kak-sohranit-zdorove-936539.html
25.	Мой внешний вид – залог здоровья	Тематические задания по подгруппам		1	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/klassnij chas dlya uchashihsya nachalnih klassov na 210917.html
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Урок - игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kak-sohranit-zdorove-936539.html
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/01/13/moyo-nastroenie-pereday-ulybku-po-krugu
28.	Вредные и полезные привычки	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-poleznie-i-vrednie-privichki-dlya-nachalnoj-shkoli-952519.html
29.	“Я б в спасатели пошел”	Урок-игра		1	https://multiurok.ru/files/priezentatsiia-ia-b-spasatieli-poshel.html
30.	Опасности летом	Конкурс рисунков		1	https://www.youtube.com/watch?v=zS3AZAU2aXY
31.	Первая доврачебная помощь	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-okazanie-pervoy-dovrachebnoj-pomoschi-1836749.html
32.	Вредные и полезные растения	Виртуальная экскурсия		1	https://www.youtube.com/watch?v=v7Ta781UZ30
33.	Чему мы научились за год	Практикум		1	https://ppt-online.org/449531
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			3	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-zdorovyj-obraz-zhizni-2-klass-5336174.html
2.	По стране Здоровейке	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-puteshestvie-v-stranu-zdorovejka-2-klass-4176051.html
3.	В гостях у Мойдодыра	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-mi-v-gostyah-u-moydodira-klass-561835.html
4.	Я хозяин своего здоровья	Праздник		1	https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-ya-hozyain-svoemu-zdorovyu-1388653.html
5.	Правильное питание – залог здоровья	Экскурсия		1	https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-zalog-zdorovya-pravilnoe-pitanie-menyu-iz-treh-blyud-2-klass-5604535.html https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-pravil-noie-pitanie-zalogh-zdor-1.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/02/19/klassnyy-chas-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya
6.	Культура питания. Этикет	Практикум		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/08/11/pravila-povedeniya-za-stolom
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	Тематические задания по подгруппам		1	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/urok-zdorov-ia-ia-vybiraiu-kashu https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/08/prezentatsiya-ya-vybirayu-kashu
8.	«Что даёт нам море»	Урок - игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/13/chto-daet-nam-more
9.	Светофор здорового питания	Беседа с творческим заданием	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoj-deyatelnosti-svetofor-zdorovogo-pitaniya-4605876.html
10.	Сон и его значение для здоровья человека	Урок - игра		1	http://www.myshared.ru/slide/1001570/
11.	Закаливание в домашних условиях	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-predmetu-mir-prirody-i-chelovek-po-teme-lichnaya-gigiena-zakalivanie-2-klass-1-variant-5121992.html
12.	<u>День здоровья.</u> «Будьте здоровы»	Урок - игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-klassnyj-chas-urok-zdorovya-2-klass-5245080.html
13.	Иммунитет	Целевая экскурсия		1	https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-teme-immunitet-982361.html
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	Беседа с творческим заданием	1		https://internat14.ru/wp-content/uploads/2020/12/muzykina-kak-sohranjat-i-ukrepljat-svoe-zdorove.pdf

15.	Спорт в жизни ребёнка	Проектная работа по подгруппам		1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/15/prezentatsiya-na-temu-rol-sporta-v-zhizni-cheloveka
16.	Слагаемые здоровья	Викторина		1	https://infourok.ru/prezentaciya-slagaemie-zdorovya-klassniy-chas-422758.html
17.	Я и мои одноклассники	Викторина		1	https://infourok.ru/tema-ya-i-moi-odnoklassniki-1073770.html
18.	Почему устают глаза?	Беседа с творческим заданием	1		https://multiurok.ru/files/prezentatsiya-glaza-dlia-klassnogo-chasa-2-klass.html
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-416126.htm
20.	Шалости и травмы	Урок-игра		1	https://infourok.ru/konspekt-prezentaciya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-shalosti-i-travmi-913044.html
21.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-urok-zdorovya-513097.html
22.	Умники и умницы	Урок-экскурсия		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/10/06/igra-umniki-i-umnitsy
23.	С. Преображенский «Огородники»	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/konspekt-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola-zdorovya-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-tema-s-preobrazhenskiy-ogorodniki-982062.html
24.	Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)	Практикум		1	
25.	<u>День здоровья</u> . «Самый здоровый класс»	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-den-zdorovya-klass-2626327.html
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Урок - игра		1	https://infourok.ru/klassnyj-chas-razgovor-o-pravilnom-pitanii-2-klass-4560840.html
27.	Мир эмоций и чувств	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/01/26/klassnyy-chas-mir-emotsiy-i-chuvstv
28.	Вредные привычки	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/08/18/vrednye-privychki
29.	«Веснянка»	Урок-игра		1	https://gamejulia.ru/vesnyanki-stihi-i-pesni-pro-vesnu.html
30.	В мире интересного	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-igraviktorina-v-mire-interesnogo-1918270.html
31.	Я и опасность	Урок-игра		1	https://easym.ru/load/okruzhayushhij_mir/3_klass/prezentaciya_k_uroku_po teme opasnye_mesta/238-1-0-71001
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	Виртуальная экскурсия		1	https://infourok.ru/zdoroveyka-klass-tema-chem-i-kak-mozhno-otravitsya-kukolnij-spektakl-akolobova-krasivie-gribi-1076568.html
33.	Первая помощь при отравлении	Практикум		1	https://infourok.ru/igra-kvn-ne-znaya-brodune-suysya-v-vodu-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-2724997.html

34.	Наши успехи и достижения	Тематические задания по подгруппам			https://infourok.ru/itogoviy-klassniy-chas-v-klasse-ya-risuyu-etot-mir-3095185.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	Урок-игра		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-1568669.htm
2.	Личная гигиена	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/03/02/klassnyy-chas-lichnaya-gigiena-shkolnika
3.	В гостях у Мойдодыра	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-mi-v-gostyah-u-moydodira-klass-561835.html
4.	«Остров здоровья»	Праздник		1	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-prezentaciya-na-ostrove-zdorovya-klass-2427157.html
5.	Игра «Смак»	Игра		1	https://kladraz.ru/blogs/anastasija-nikolaevna/igra-smak-3-klas-konspekt.html https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnoy-raboti-igra-smak-3548271.html
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	Практикум		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/02/19/klassnyy-chas-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya
7.	Вредные микробы	Тематические задания по подгруппам		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/12/08/klassnyy-chas-v-3-klasse-mikroby-v-nashey-zhizni
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Урок - игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-klassniy-chas-pravilnoe-pitanie-klass-3908606.html
9.	«Чудесный сундучок»	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/05/09/igrovoe-zanyatie-sunduchok-zdorovya
10.	Труд и здоровье	Урок - игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-trud-i-zdorovya-klass-2297148.html
11.	Наш мозг и его волшебные действия	Тематические задания по подгруппам		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/06/17/mozg
12.	<u>День здоровья.</u> «Хочу остаться здоровым»	Урок - игра		1	https://infourok.ru/konspekt-scenariya-den-zdorovya-klass-1443463.html

					https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-den-zdorovya-klass-2626327.html
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	Целевая экскурсия		1	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/28227-konspekt-uroka-solnce-vozduh-i-voda-nashi-luchshie-druzya-3-klass.html
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	Беседа с творческим заданием	1		https://internat14.ru/wp-content/uploads/2020/12/muzykina-kak-sohranjat-i-ukrepljat-svoe-zdorove.pdf
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Виртуальная экскурсия		1	https://ppt-online.org/959912
16.	«Моё здоровье в моих руках»	Викторина		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/22/klassnyy-chas-moe-zdorove-v-moih-rukah-3-klass
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	Викторина		1	https://www.youtube.com/watch?v=J30j5TkE8p4 https://www.youtube.com/watch?v=R7aPDLnzc0Y
18.	«Доборечие»	Беседа с творческим заданием	1		https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-dobrorechie-537960.html
19.	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	Урок-игра		1	https://www.youtube.com/watch?v=rcki5X4hRHM
20.	«Бесценный дар - зрение»	Урок-игра		1	https://infourok.ru/bescennyj-dar-zrenie-3-klass-433804.htm
21.	Гигиена правильной осанки	Конкурс рисунков		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/13/gigiena-pravilnoy-osanki https://topslide.ru/pedagogika/pravilnaia-osanka--zalozh-zdorovia
22.	«Спасатели, вперёд!»	Урок-экскурсия		1	https://ped-kopilka.ru/blogs/galina-evgenevna-perevezenceva/sportivno-igrovaja-programa-spasateli-vpered-dlja-vneklasnogo-meroprijatija-vozraste-ot-9-13-let.htm
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	Тематические задания по подгруппам		1	https://multiurok.ru/files/konspekt-k-zaniatiju-po-vneurochnoi-deiatelnosti-s.html
24.	Движение это жизнь	Практикум		1	https://ppt-online.org/170221
25.	<u>День здоровья.</u> «Дальше, быстрее, выше»	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-den-zdorovya-klass-2626327.html
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	Урок - игра		1	https://infourok.ru/konspekt-vneurochnogo-zanyatiya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-3-klass-5094116.html
27.	Мир моих увлечений	Беседа с творческим заданием	1		https://ppt-online.org/812933
28.	Вредные привычки и их профилактика	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/08/18/vrednye-privychki
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о	Урок-игра		1	https://www.youtube.com/watch?v=uwh40iAx56c

	рыбаке и рыбке»				
30.	В мире интересного	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-igraviktorina-v-mire-interesnogo-1918270.html
31.	Лесная аптека на службе человека	Урок-игра		1	https://znanio.ru/media/konspekt-klassnogo-chasa-lesnaya-apteka-na-sluzhbe-u-cheloveka-2646510
32.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	Виртуальная экскурсия		1	https://infourok.ru/igra-kvn-ne-znaya-brodune-suysya-v-vodu-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-2724997.html
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	Практикум		1	
34.	Чему мы научились и чего достигли	Тематические задания по подгруппам			https://infourok.ru/itogoviy-klassniy-chas-v-klasse-ya-risuyu-etot-mir-3095185.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				4	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Урок-игра		1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-zdorovya-v-klasse-po-teme-zdoroviy-obraz-zhizni-1042990.html
2.	Правила личной гигиены	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/11/02/klassnyy-chas-lichnaya-gigiena-shkolnika
3.	Физическая активность и здоровье	Конкурс рисунков		1	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vneurochnoe_zanyatie_ya_za_zdorovij_obraz_zhizni_162347.html
4.	Как познать себя	Праздник		1	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library_kids/ya_znayu_kak_menya_vospitivat_220142.html
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	Экскурсия		1	https://infourok.ru/klassniy-chas-po-teme-pitanie-glavnoe-uslovie-dlya-zhizni-cheloveka-279500.html
6.	Здоровая пища для всей семьи	Практикум		1	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_klassnogo_chasa_na_temu_zdorovaya_pischa_dlya_vsej_semi_1_4_klass-25527
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Тематические задания по подгруппам		1	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/11/29/prezentatsiya-kak-pitalis-nashi-predki
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	Урок - игра		1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/60219-prezentatsiya-sekrety-zdorovogo-pitaniya.html
9.	«Богатырская силушка»	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2017/10/17/bogatyrskaya-nasha-silushka
10.	Домашняя аптечка	Урок - игра		1	http://www.myshared.ru/slide/42069/
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	Тематические задания по		1	https://xn--j1ahfl.xn--

		подгруппам			plai/library/metodicheskaya_razrabotka_vneklassnogo_meropriyatiya_121810.html
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Урок - игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/08/16/marafon-zdorovya
13.	«Береги зрение с молодую».	Целевая экскурсия		1	https://infourok.ru/prezentaciya_beregi_zrenie_smolodu-343685.htm
14.	Как избежать искривления позвоночника	Беседа с творческим заданием	1		https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-preduprezhdenie-iskrivleniya-pozvonochnika-klass-1870349.html
15.	Отдых для здоровья	Проектная работа по подгруппам		1	https://pptcloud.ru/obzh/rezhim-truda-i-otdykha-uchashchikhsya
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	Викторина		1	https://infourok.ru/klassnyj-chas-prezentaciya-shagi-k-zdorovyu-5089541.html
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Викторина		1	https://urok.1sept.ru/articles/687884
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	Беседа с творческим заданием	1		https://xn--jlahfl.xn--plai/library/klassnij_chas_pravila_povedeniya_v_shkole_054958.html
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	Урок-игра		1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-speshite-delat-dobro-1942582.html
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Урок-игра		1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/44171-klassnyy-chas-druzha-4-klass.html
21.	Мода и школьные будни	Конкурс рисунков		1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-issledovatel'skoy-rabote-shkolnaya-forma-i-moda-i-norma-2396574.html
22.	Делу время, потехе час.	Урок-экскурсия		1	https://xn--jlahfl.xn--plai/library/delu_vremya_a_potehechas_204915.html
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/chtob-bolezney-ne-boyatsya-nado-sportom-zanimatsya-den-zdorovya-1482183.html
24.	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	Практикум		1	https://videouroki.net/razrabotki/v-volshiebnoi-stranie-zdoroviachkov-konspekt-uroka-vnieklassnogho-zaniatiia-4-k.html
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	Инсценировка		1	https://www.olesya-emelyanova.ru/index-piesy-ogorodnik_i_gorshenya.html
26.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	Урок - игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/12/razgovor-o-pravilnom-pitanii-prezentatsiya-skazka
27.	Размышление о жизненном опыте	Беседа с творческим заданием	1		https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-razmishleniya-o-smisle-zhizni-1708808.html
28.	Вредные привычки и их профилактика	Урок-игра		1	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassnogo-chasa-na-temu-vrednye-privychki-i-kak-s-nimi-borotsya-4-5-klass-5082958.html

29.	Школа и моё настроение	Урок-игра		1	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/klassnij_chas_ot_chego_zavisit_moe_nastroenie_044421.html
30.	В мире интересного.	Конкурс рисунков		1	https://pedsovet.su/load/241-1-0-56936
31.	Я и опасность.	Урок-игра		1	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/chto_vokrug_nas_mozhet_bit_opasnim_202011.html
32.	Игра «Мой горизонт»	Виртуальная экскурсия		1	https://infourok.ru/konspekt-s-prilozheniyami-prezentaciya-k-zanyatiyu-v-neurochnaya-deyatelnost-po-zozh-5190304.html
33.	Гордо реет флаг здоровья	Практикум		1	https://infourok.ru/material.html?mid=2395
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Тематические задания по подгруппам		1	https://infourok.ru/anketa-umeete-li-vi-vesti-zdoroviy-obraz-zhizni-1340894.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34		

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф»
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М..
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако,
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.

