

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района**

**МБОУ "Туйметкинская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО

Резяпова Г.Х.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2025 года

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по УР

Шарифуллина Г.А.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2025 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ  
"Туйметкинская  
ООШ"

Шарифуллина Р.В.  
Приказ №30  
от «29» августа 2025  
года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 29C0036AF0FCB46DD7E825090C781AC0  
Владелец: Шарифуллина Разиля Валиахметовна  
Действителен: с 18.04.2025 до 12.07.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Азбука здоровья»  
для обучающихся 1-4 классов**

**с. Туйметкино , 2025 год**

**Пояснительная записка** Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1 – 4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты спортивно - игрового развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

### **Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной и игровой деятельности по направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 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.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане МБОУ «Туйметкинская ООШ» отводится:

Для обучающихся 1 класса: 33 часа, из расчета 1 час в неделю.

Для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

### **Цели изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

**Приоритетная цель обучения:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

**Достижение заявленной цели определяется особенностями курса внеурочной деятельности и решением следующих задач:**

1. формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:** готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; **Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога ( побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» выпускник научится:

**Понимать:**

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;

5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность **научиться**:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном удара;
11. находить выход из стрессовых ситуаций; 12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

**1 класс** «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержаниями, выработка первичных соревновательных навыков.

**2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

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

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

**Формы работы:**

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- проекты

## **Содержание курса «Азбука здоровья»**

### **1 класс**

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Вид деятельности</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	1	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	8	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	10	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
<b>Итого:</b>	<b>33 часа</b>		

## Содержание курса «Азбука здоровья»

### 2 класс

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Вид деятельности</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	6	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	7	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	10	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>		

## Содержание курса «Азбука здоровья»

### 3 класс

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Вид деятельности</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	3	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	4	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	8	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	7	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	4	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	6	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	внеклассная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>		

## Содержание курса " Азбука здоровья "

### 4 класс

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	4	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	7	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	6	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	4	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	3	внеурочная деятельность	спортивно – оздоровительная и игровая
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>		

### Тематическое планирование

#### 1 класс «Азбука здоровья»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР

<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 1 час</b>					
1.	Тропинка к здоровью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Питание и здоровье 2 часа</b>					
2.	Осенние дары. Устный журнал.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (всё о фруктах)	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 5 часов</b>					
4.	Что значит режим дня?	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	На зарядку становись!	1			
6.	Экскурсия «Человек и природа»	1			
7.	Как обезопасить свою жизнь.	1			
8.	В здоровом теле здоровый дух.	1			
<b>Я в школе и дома - 8 часов</b>					
9.	До чего же я красива! До чего же хорош!	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Поговорим о зрении.	1			
11.	Осанка – это красиво.	1			
12.	Отдохнём на переменке.	1			
13.	Здоровье и домашние задания.	1			
14.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			
15.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			
16.	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шагок к олимпийским медалям.	1			
<b>Чтобы забыть про докторов – 10 часов</b>					

<b>17.</b>	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>18.</b>	Почемучка на медицинском пункте.	1			
<b>19.</b>	День здоровья. «Игра - игралка».	1			
<b>20.</b>	Спортивный час. «Снежный ком».	1			
<b>21.</b>	День здоровья «В стране здоровейки».	1			
<b>22.</b>	Спортивный праздник «В гостях у Айболита».	1			
<b>23.</b>	«Как хорошо здоровым быть».	1			
<b>24.</b>	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1			
<b>25.</b>	В стране «Спортландия».	1			
<b>26.</b>	В стране «Спортландия».	1			
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>					
<b>27.</b>	Подвижные игры: « К своим флагкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>28.</b>	Вредные и полезные привычки.	1			
<b>29.</b>	Сдача норм комплекса «Прыгскок, прыг – скок».	1			
<b>30.</b>	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, шахматно-шашечный турнир, весёлые старты.	1			
<b>31.</b>	Наша речка.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>					
<b>32.</b>	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>33.</b>	Чему мы научились за год.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>ИТОГО:</b>	33 часа	
--	---------------	---------	--

**Тематическое планирование 2 класс «Азбука здоровья»**

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР	
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа</b>						
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.	Берегите здоровье.	1				
<b>Питание и здоровье – 2 часа</b>						
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4.	Светофор здорового питания.	1				
<b>Моё здоровье в моих руках - 6 часов</b>						
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!».	1				
7.	Режим дня и его соблюдение.	1				
8.	Иммунитет – сложная задача.	1				
9.	«Нет вредным привычкам».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10.	Спорт в нашей жизни.	1				
<b>Я в школе и дома - 7 часов</b>						
11.	Двигательный режим дня.	1				
12.	Почему устают глаза?	1				
13.	Гигиена позвоночника.	1				
14.	Шалости и травмы.	1				
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление).	1				

<b>16.</b>	Я и опасность.	1			
<b>17.</b>	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память».				
<b>Чтоб забыть про докторов – 10 часов</b>					
<b>18.</b>	«О вредных привычках».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>19.</b>	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1			
<b>20.</b>	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1			
<b>21.</b>	«Разговор о правильном питании».	1			
<b>22.</b>	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1			
<b>23.</b>	Спортивный час «Снежный ком».	1			
<b>24.</b>	Управляй эмоциями и чувствами.	1			
<b>25.</b>	«Мы - олимпийцы».	1			
<b>26.</b>	«Мы - олимпийцы».	1			
<b>27.</b>	Оказание первой помощи при травмах.	1			
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>					
<b>28.</b>	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>29.</b>	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			
<b>30.</b>	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1			
<b>31.</b>	У леса на опушке (поход).	1			
<b>32.</b>	Весёлые старты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>					
<b>33.</b>	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>34.</b>	Наши успехи и достижения.	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>				

### **Тематическое планирование**

#### **3 класс «Азбука здоровья»**

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 3 часа</b>					
<b>1.</b>	«Здоровый образ жизни, что сказки это?».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>2.</b>	«Суд книжки над неряхой мальчишкой».	1			
<b>3.</b>	«Остров здоровья».	1			
<b>Питание и здоровье – 4 ча а</b>					
<b>4.</b>	Игра «Смак».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>5.</b>	Что значит правильное питание?	1			
<b>6.</b>	Ярмарка здоровой пищи.	1			
<b>7.</b>	«Волшебный сундучок».	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 8 часов</b>					
<b>8.</b>	Занятие по гигиеническим навыкам.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<b>9.</b>	Устный журнал «Вредные микробы».	1			
<b>10.</b>	«Здоровье и труд рядом идут».	1			
<b>11.</b>	Своя игра «Человек и здоровье».	1			
<b>12.</b>	День здоровья «Спортивный аудит».	1			
<b>13.</b>	«Шутка минутка, а заряжает на час».	1			
<b>14.</b>	Заочное путешествие «Природа	1			

	– источник здоровья».				
<b>15.</b>	«Моё здоровье в моих руках».	1			
<b>Я в школе и дома - 7 часов</b>					
<b>16.</b>	Мой внешний вид – залог здоровья.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>17.</b>	Беседа врача «Клецк энцефалитный».	1			
<b>18.</b>	День здоровья «Игровые забавы».	1			
<b>19.</b>	«Бесценный дар - зрение».	1			
<b>20.</b>	Гигиена правильной осанки.	1			
<b>21.</b>	«Скорая помощь».	1			
<b>22.</b>	Спортивный праздник « Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	1			
<b>Чтоб забыть про докторов – 4 часа</b>					
<b>23.</b>	В гостях у Майдодыра.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>24.</b>	Лесная аптека на службе человека.	1			
<b>25.</b>	«Питание и здоровье». Вкусные и полезные вкусности.	1			

<b>26.</b>	«Планета Здоровья». Игра.	1				
<b>Быстрее, выше, сильнее – 6 часов</b>						
<b>27.</b>	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>28.</b>	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно – шашечный турнир.	1				
<b>29.</b>	Спортивный час «Зимние забавы».	1				
<b>30.</b>	Легенды о происхождении олимпиады.	1				
<b>31.</b>	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья».	1				
<b>32.</b>	И снова в дорогу.	1				
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>						
<b>33.</b>	«Я расту». Сдача нормативов физического развития.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>34.</b>	Чему мы научились и чего достигли.	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>				

## **Тематическое планирование**

### **4 класс «Азбука здоровья»**

<b>п/п</b>	<b>Наименование разделов и дисциплин</b>	<b>Часы</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>	<b>ЦОР</b>
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 4 часа</b>					
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Правила личной гигиены.	1			
3.	Физическая активность и здоровье.	1			
4.	Как познать себя.	1			
<b>Питание и здоровье – 5 часов</b>					
5.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1			
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			

<b>8.</b>	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1			
<b>9.</b>	«Богатырская силушка».	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 7 часов</b>					
<b>10.</b>	Домашняя аптечка.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>11.</b>	«Мы за здоровый образ жизни».	1			
<b>12.</b>	Олимпийский марафон.	1			
<b>13.</b>	«Береги зрение с молоду».	1			
<b>14.</b>	Как избежать искривления позвоночника?	1			
<b>15.</b>	Отдых для здоровья.	1			
<b>16.</b>	«Моё здоровье в моих руках».	1			
<b>Я в школе и дома - 6 часов</b>					
<b>17.</b>	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>18.</b>	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!».	1			
<b>19.</b>	«Спеши делать добро».	1			
<b>20.</b>	«Мир вокруг нас».	1			
<b>21.</b>	«Экологическая тропа».	1			
<b>22.</b>	«Богатырские потешки».	1			
<b>Чтоб забыть про докторов – 4 часа</b>					
<b>23.</b>	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Встреча с мед. работником.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>24.</b>	День здоровья «Щит и меч».	1			
<b>25.</b>	«Вкусные и полезные вкусности».	1			
<b>26.</b>	Суд над вредными привычками	1			

<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>				
<b>27.</b>	От Афин до Сочи.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>28.</b>	Спортивный час «Зимние забавы».	1		
<b>29.</b>	Олимпиада начинается в школе.	1		
<b>30.</b>	Сдача нормативов спортивного комплекса «Костромаспортздравье».	1		
<b>31.</b>	Школьная спартакиада.	1		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 3 часа</b>			
<b>32.</b>	Заветный уголок.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>33.</b>	Колесо истории.	1		
<b>34.</b>	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни».	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>		



## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **Обязательные учебные материалы для учителя**

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;  
Ковалько, В.И. Сон выручатель нервной системы... [Текст с.21];  
Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]  
Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];  
Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]  
Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];  
Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
3. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г. 4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор

3. Доска магнитно-маркерная

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. <http://school-collection.edu.ru/>

2. <https://resh.edu.ru/>