

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Балтасинский муниципальный район**

**МБОУ "Верхнеушминская начальная школа-детский сад"**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

**З.Т.Галиева**

**Приказ №54-ОД от «29»  
августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Радуга здоровья»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Верхняя Ушма 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Радуга здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Программа адресована учащимся 1-4 классов и рассчитана на 33 часа в 1 классе, по 34 часа в 2-4 классах в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятие «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяет как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н. Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако при осуществлении преемственности формирования привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству.

Наметившаяся во всём мире тенденция нового подхода в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно – оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младше школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Разработанная программа «Радуга здоровья» ориентированна на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Ключевое понятие в валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) – гармония. А формирование гармонично развитой личности – цель воспитания. Для понимания роли учителя и классного руководителя в валеологическом воспитании вспомним легенду.

«У древнего бога Эскулапа были две дочери – Панацея и Гигиена. Они обе овладели даром целительства. Но лечили по разному. Панацея считала, что

может дарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена же говорила, что на все случаи жизни одного – единственного средства быть не может. Человек слаб и уязвим, потому что не знает Законов Жизни. Этим Законам надо людей научить. Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами, ищет единственное средство от всех болезней сразу. А Гигиена просвещает людей, объясняет Законы жизни. Она верит что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь – прекрасной. Педагоги, подобно Гигиене, должны нести знания о здоровье».

Значит одна из задач классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья » 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья » 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. Принципы программы «Радуга здоровья», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

*1. Системный подход.*

- Человек представляет собой единство телесного и духовного.

Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

*2. Деятельностный подход.*

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

*3. Принцип «Не навредить!»*

Предусматривается использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровительных, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

*4. Принцип гуманизма.*

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

*5. Принцип альтруизма.*

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга»

*6. Принцип меры.*

Для здоровья хорошо то, что в меру.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека самим с собой, и с другими людьми, с обществом и природой.

## **Направления программы «Радуга здоровья»**

В соответствии с этой системой отношений программа «Радуга здоровья» осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

-«Я и моё здоровье». Резерв моего здоровья – моё богатство.

-«Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребёнка.

-«Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.

-«Мальчики и девочки – чудо природы». Половое различие как основа мироустройства.

-«Я и общество». Явление общественной жизни, социальные институты.

-Я и мир вещей». Уважительное отношение к творению рук человеческих.

-«Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья. Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни. Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности.

Понятие ЗОЖ включает в себя следующие блоки:

-Режим труда и отдыха.

-Физическая активность и закаливание.

-Рациональное питание.

-Психогигиена и психопрофилактика.

-Создание благополучной для человека окружающей среды.

-Отказ от курения и алкоголя.

-Половое воспитание и сексуальное здоровье.

-Нетрадиционные меры оздоровления.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способность к профилактике наиболее распространённых заболеваний.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактические мероприятий по ведению здорового образа жизни – вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания, **уметь:**
  - ☑ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - ☑ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - ☑ различать "полезные" и "вредные" продукты;
  - ☑ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
  - ☑ определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
  - ☑ заботиться о своем здоровье;
  - ☑ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
  - ☑ применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - ☑ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
  - ☑ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
  - ☑ находить выход из стрессовых ситуаций;
  - ☑ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - ☑ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - ☑ отвечать за свои поступки;
  - ☑ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 📖 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;
- 📖 метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 📖 предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- ✓ **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

### 1. Регулятивные УУД:

- ✓ **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).

### 2. Познавательные УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, 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.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- ✓ 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 (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

В результате изучения факультативного курса обучающиеся должны:

#### **Знать/понимать:**

- признаки утомления, в том числе зрительного;
- чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей;
- общепринятые правила коммуникации;
- название основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рациона питания с учётом возраста;
- правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их пользования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- правило оказания доврачебной помощи;
- вредные привычки и какой вред предоставляют они для здоровья;
- алкоголизм и наркомании – трудноизлечимые заболевания;
- основные причины чрезвычайных ситуаций;
- лечебные учреждения, профессии врачей – специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни; почему необходимо посещать врача;
- особенности развития мальчиков и девочек, значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- состав, родственные корни своей семьи;

- правила общения с взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самых возможных экстремальных ситуаций;
- значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;

**Уметь:**

- применить общепринятые правила коммуникации;
- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др;
- выделить, проанализировать и рассказать о субъективных признаках усталости;
- словесно объяснить основные виды эмоций и настроения, отчетливо их выразить с помощью жестов, мимики и позы;
- приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- самостоятельно искать выходы из проблемных ситуаций;
- корректно отказываться от общения с незнакомыми людьми;
- аккуратно и осознано обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- избегать ситуации пассивного курения;
- отказаться от вредных привычек;
- в случае необходимости обратиться за экстренной медицинской помощью;
- выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- аккуратно и осознано обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать при каких условиях среда обитания(жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
- оказывать простейшую помощь при необходимых ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- правильно строить режим дня и выполнять его;
- составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезон года и обеспечить её выполнение;
- измерять рост, массу тела, определять чистоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и коррекции;
- распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течении всего дня;
- любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

***иметь представление:***

-о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приёма.

***Ожидаемые конечные результаты:***

- Улучшение организации и повышения качества оказания психологической помощи детям и взрослым;
- Формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;
- Эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния вашего ребёнка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умения выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремление помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- ❖ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье » 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.

**Нетрадиционные формы занятий:** брейн – ринг, путешествие, суд, викторина, соревнование, аукцион, и т.д.

**Форма аттестации:** реализация данной программы не предполагает прохождения обучающимися промежуточной и итоговой аттестации. Однако отслеживание результатов планируется осуществлять путём проведения урока – соревнования, урока – викторины, анкетирование, тестов, выполнение контрольных заданий и др.

## Список литературы.

1. Белогуров С.Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании (Тест): наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками / С.Б. Белогородов, В.Ю.Климовиц.-М.: Центр «Планитариум», 2003.
2. Белогуров С.Б. Профилактика подростковой наркомании. (Тест): наглядно-методическое пособие для педагогов и родителей / С.Б. Белогородов, В.Ю.Климовиц.-М.: Центр «Планитариум», 2003.
3. Дереклеева Н.И. Родительские собрания.-5-11 классы( Тест)/Н.И. Дереклеева.-М.:ВАКО 2004.
4. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя.-5-11 классы( Тест)/Н.И. Дереклеева.-М.:ВАКО 2004.
5. Ерёменко Н.И. Классные часы.-Волгоград.: Учитель-АСТ,2004.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А.. Тридцать уроков здоровья.- М.:Творческий центр.2001.
7. Феоксистова В.Ф., Плиева Л.В..К здоровью через движение. *Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений.*-Волгоград. Издательство «Учитель».
8. Вакеленко Ю.А.. Физкультминутки. *Упражнения, игры комплексы движений, импровизации, инсценировки.*Выпуск3. Волгоград. Издательство «Учитель».



**Календарно – тематический план (1-4 классы)  
1 класс(33 часа)**

№ п/п	Тема занятий	Часы	Тип занятия	Элементарный минимум содержания образования	Требования к уроку, к уровню подготовки обучающихся	Измерительные образцы заданий, вид контроля	Элементы дополнительного содержания
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Я и моё здоровье</b>							
1	Познание окружающего мира. Органы чувств.	1	Комбинированный	Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние	<i>Знать</i> органы чувств, их значение для человека. <i>Уметь</i> беречь органы чувств; прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему ритмично работать.		
2	Забота о глазах	1	Комбинированный	Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению. Слезы.	<i>Знать</i> физкультминутки для глаз; строение глаза; почему у нас текут слёзы. <i>Уметь</i> выполнять правила чтения, ухода за глазами	Тест. Памятка «Забота о глазах»	Строение глаза: цветное колечко, радужная оболочка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка глаза. Близорукость. Дальнозоркость.
3	Уход за ушами	1	Комбинированный	Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами	<i>Уметь</i> выполнять правила ухода за ушами	Памятка «Берегите уши»	Строение уха: наружное ухо (Ушная раковина с наружным слуховым аппаратом и барабанная перепонка), среднее ухо и внутреннее ухо

4	Язык – орган чувства	1	Комбинированный	Орган вкуса. Строение языка. Кислое сладкое.	<i>Знать</i> строение языка		
5	Уход за зубами	1	Комбинированный	Зубы. Молочные коренные зубы. Смена зубов. Строение зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов.	<i>Уметь</i> чистить зубы.	Памятка «Ухода за зубами»	Строение зубов: Коронка, корень, шейка.
6	Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы.	1	Практикум	Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Врач стоматолог	<i>Уметь</i> чистить зубы	Памятка «Уход за зубами»	Разгадывание ребусов
7	Уход за руками и ногами	1		Уход за ногтями	Выполнять правила личной гигиены		Плоскостопие.
8	Обоняние. Запах. Что умеет наш нос?	1	Практикум	Способность чувствовать запахи. Строение носа.	<i>Знать</i> , как сохранить обоняние		Обоняние
9	Осязание. Забота о коже	1	Практикум	Кожа – орган осязания. Строение кожи. Правила ухода за кожей. Первая помощь при повреждении кожи. Как помочь больной коже. Лечение при Ожогах. Действие при обмороживании.	<i>Знать</i> понятие «кожа» и её функции; как правильно умываться. <i>Уметь</i> ухаживать за кожей лица, рук		Строение кожи: эпидерма, сальные железы, поры, волосные луковицы. Цвет кожи.
10	Органы чувств и мозг	1	Комбинированный	Связь органов чувств с мозгом	<i>Знать</i> , как связаны органы чувств с головным мозгом. <i>Иметь представление</i> о роли, о строение головного и спинного мозга	Тест	

11	Гигиена. Почему надо умываться?	1	Комбинирован ный	Гигиена. Правила личной гигиены	<i>Знать</i> понятие «гигиена». Выполнять правила личной гигиены	Тест	
12	Друзья Мойдодыра	1	Праздник	Гигиена органы чувств	<i>Знать</i> средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены. <i>Уметь</i> пользоваться зубной щеткой, пастой, мылом, шампунем и т.д.	Памятка «Друзья Мойдодыра»	Кроссворд
13	Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы	1	Комбинирован ный	Мышцы, кости и суставы	<i>Знать</i> строение своего тела. <i>Уметь</i> выполнять гигиенические и физические упражнения. <i>Иметь представление о</i> здоровом образе жизни человека		
14	Осанка – стройная спина!	1	Практикум	Осанка. Влияние плохой осанки на внутренние органы человека	<i>Знать</i> понятия «скелет человека», «нарушение осанки». <i>Уметь</i> выполнять и соблюдать правила посадки при письме, чтении	Памятка «Стройная осанка»	Разгадывание ребусов
15	Как следует питаться	1	Уроки путешествия	Пищевые продукты. Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания	<i>Знать</i> полезные и вредные продукты. Соблюдать режим питания		
16	Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство	1	Комбинирован ный	Режим дня. Здоровый сон. Гигиена сна	<i>Знать</i> особенности режима школьника. Выполнять свой режим дня; соблюдать условия для полноценного здорового сна	Памятка «Сон - лучшее лекарство»	Кроссворд
17	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	Комбинирован ный	Обтирание. Обливание. Закалка.	<i>Знать</i> правила закаливания организма. Выполнять обтирание обливание	Тест	

**Я и общество. Правила, обязательные для всех**

18	Настроение. Эмоциональная сфера личности	1	Урок - игра	Приемы улучшения настроения. Понятие «Эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других	<i>Знать</i> приёмы улучшения настроения. <i>Уметь</i> распознавать своё настроение и причины его возникновения; анализировать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их	Памятка «Твоё настроение»	
19	Эмоционально й переживания и способы их выражения. Жесты, мимики, позы	1	Урок игра	Выражение эмоций с помощью жестов , мимики, позы. Правила приёма и выхода из сложных ситуаций	<i>Уметь</i> распознавать свои переживания. <i>Знать</i> приёмы и способы выхода из сложных ситуаций; распознавать основные эмоции у себя и других, отчетливо их выразить с помощью жестов, мимики, позы		
20	Настроение в школе. Настроение после школы	1	Урок рефлексии	Настроение. Правила поведения в школе. Урок. Перемена	<i>Знать</i> понятие «Настроение». <i>Уметь</i> Описать своё настроение, настроение своего друга; владеть своим настроением		
21	Как говорить по телефону	1	Комбинированный	Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера службы экстренной помощи. Диалог	<i>Знать</i> Правила общения по телефону, номере служб экстренной помощи. <i>Уметь</i> действовать в экстренных ситуациях	Тест	
22	Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе	1	Практикум	Учить правила поведения в общественных местах	<i>Знать</i> и соблюдать правила поведения в общественных местах . <i>Уметь</i> корректно отказываться от общения с незнакомыми людьми		Характер. Темперамент

23	Правила, обязательные для всех	1	Праздник	Домашние поручения. Уборка помещения	<i>Знать</i> и выполнять правила влажной уборки помещения		Разгадывание ребусов
24	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1	Урок - сказка	Правила поведения в гостях . Приглашения гостей в устной и письменной форме. Приём гостей	<i>Знать</i> правила поведения в гостях. <i>Уметь</i> составлять текст приглашения на праздник гостей	Тест	Гостевой этикет
25	Правила поведения в театре и кино	1	Урок - соревнование	Мы – зрители. Правила поведения в театре и кино	<i>Знать</i> правила поведения в кинотеатре. Выполнять правила поведения в роли «мы – зрители»	Памятка «Правила поведения в театре и кино»	
26	Правила вежливого общения. Волшебные слова	1	Комбинированный	Общение. Волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба	<i>Знать</i> правила вежливого общения; вежливые слова. <i>Уметь</i> употреблять в своей речи вежливые слова		
27	Как вести себя в транспорте и на улице	1	Комбинированный	Правила поведения в транспорте и на улице. Тротуар. Проезжая часть. Дорожные знаки	<i>Знать</i> правила поведения в транспорте и на улице; Дорожные знаки; сигналы светофора	Тест	Игра «Школа переходов»
28	Велосипед как средство здорового образа жизни	1	Урок - соревнование	Кодекс юного велосипедиста.	<i>Знать</i> и выполнять правила езды на велосипеде		
29	Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ	1	Интегрированные уроки (технология)	Правила поведения в обществе	<i>Уметь</i> выполнять игры по ЗОЖ	Работа в группах и парах	
30	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде	1	Комбинированный	Ложь и правда	<i>Уметь</i> объяснять значение пословиц и поговорок о неправде	Творческий проект	
31	Опрятность, аккуратность в одежде	1	Комбинированный	Правила ухода за одеждой	<i>Знать</i> правила выбора одежды в зависимости от времени года. Выполнять правила ухода за одеждой	Памятка «Опрятность, аккуратность в одежде»	

32	Каждой вещи своё место	1	Комбинированный	Правила ухода за вещами	<i>Знать</i> предназначения вещей в доме. <i>Уметь</i> выполнять правила ухода за домашними вещами	Тест	
33	Вредные привычки	1	Урок – суд над вредными привычками	Привычка вредные привычки	<i>Знать</i> понятие «привычки». <i>Уметь</i> делить привычки на «вредные» и «полезные»		
34	Праздник «Огонёк здоровья». Защите мини проектов	1	Праздник	Правила поведения, обязательные для всех	Выполнять правила поведения дома, в школе, на улице, в гостях, в кинотеатре		



Лист согласования к документу № 48 от 15.10.2024  
Инициатор согласования: Галиева З.Т. Директор  
Согласование инициировано: 15.10.2024 19:40

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Галиева З.Т.		 Подписано 15.10.2024 - 19:40	-