

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРАЧАТСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО  
протокол заседания учителей предметников  
от «28» августа 2024 года № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
С.А. Самкова  
приказ № 85 от «30» августа 2024 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Школа здоровья»**  
для начального общего образования (1-4 класс)

Составитель:  
Журович Ольга Николаевна,  
учитель начальных классов

## **Цели программы:**

- дать начальное представление о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с русскими кулинарными традициями; помочь сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;
- расширить и знаний учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии, оказание первой помощи при травмах и отравлениях.

### **Достижение этих целей планируется через решение следующих задач:**

- формирование представлений о здоровом образе жизни и о необходимости заботы о своём здоровье;
- обучение применению полученных гигиенических знаний в жизни и практической деятельности;
- использование полученных знаний для обеспечения безопасности жизнедеятельности

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

### **Раздел 1. Разговор о правильном питании**

#### *Питание - основа жизни*

- Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники.
- Как происходит пищеварение.
- Режим питания.
- Непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Традиции приёма пищи в разных странах.
- Правила поведения за столом.

#### *Гигиена питания*

- Обработка пищевых продуктов перед употреблением.
- Хранение пищевых продуктов.
- Правила ухода за посудой.

### **Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

#### *Гигиена тела*

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение.
- Уход за кожей, волосами и ногтями.
- Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

#### *Гигиена труда и отдыха*

- Периоды изменения работоспособности.
- Режим дня.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Активный и пассивный отдых.
- Сон как наиболее эффективный отдых.

#### *Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.*

#### *Профилактика инфекционных заболеваний*

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об активной защите - иммунитете

### **Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие**

#### *Правила межличностного общения*

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

#### *Дружба.*

- Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах.
- Правила поведения с незнакомыми людьми.  
*Родственные связи - семья.*
- Правила семейного общения.
- Права ребёнка в семье.
- Правила групповой деятельности.

### **Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

#### *Безопасное поведение на дорогах*

- Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми».
- Сигналы регулирования дорожного движения.
- Правила безопасного поведения у ж/д путей.

#### *Бытовой и уличный травматизм*

- Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.
- Ожоги.
- Опасность при пользовании пиротехническими средствами.
- Электротравма.
- Опасность при игре с острыми предметами.
- Падение с высоты.
- Опасность открытого окна.
- Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде.
- Правила пользования роликами, экипировка.
- Опасность, которая подстерегает роллера на улице.
- Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).
- Укусы зверей, змей, насекомых.

#### *Поведение в экстремальных ситуациях*

- Экстремальная ситуация в городе.
- Экстремальная ситуация в деревне.
- Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.
- Правила поведения при пожаре.
- Вызов экстремальной помощи: 01,02,03,04, службы спасения.
- Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.
- Общее представление о психоактивных веществах.
- Почему люди употребляют психоактивные вещества.
- Вред табачного дыма.
- Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.
- Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

### **Раздел 5. Повторение (9 часов)**

- Обобщение и повторение полученных знаний по разделам данной программы в познавательно - игровой форме.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** **курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья»**

### **Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы :**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья» по разделам**

#### **Раздел 1. Разговор о правильном питании**

##### ***Питание - основа жизни***

###### Ожидаемые результаты (ученик сможет).

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.
- Уметь пользоваться столовыми приборами.

##### ***Гигиена питания***

###### Ожидаемые результаты (ученик приобретёт/научится).

- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Умение мыть посуду и столовые приборы.

#### **Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

##### ***Гигиена тела***

###### Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

##### ***Гигиена труда и отдыха. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.***

###### Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

##### ***Профилактика инфекционных заболеваний***

###### Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу).
- Знать, для чего делаются прививки.

#### **Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие**

###### Ожидаемые результаты (ученик может).

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях.
- Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.
- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.
- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.
- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.
- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.
- Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.

#### **Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

##### ***Безопасное поведение на дорогах***

###### *Ожидаемые результаты (ученик может).*

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

##### ***Бытовой и уличный травматизм***

###### *Ожидаемые результаты (ученик может).*

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

##### ***Поведение в экстремальных ситуациях***

###### *Ожидаемые результаты (ученик может).*

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания.
- Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

###### *Ожидаемые результаты по изучению раздела (ученик может).*

- Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зиви на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».
- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.
- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.



## Тематическое планирование внеурочной деятельности "Школа Здоровья". 1 класс

№ п/п	№ п/п	Название раздела. Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<b>Гигиена (10 ч.)</b>		
1-2	1-2	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Смешарики. "Азбука Здоровья" (Все серии) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ6CmnTkdVA">https://www.youtube.com/watch?v=AQ6CmnTkdVA</a>
3-4	3-4	Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.		Инфоурок. Видеоуроки. Органы чувств Зрение, слух <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fRtvUh0DVrk">https://www.youtube.com/watch?v=fRtvUh0DVrk</a>
5-6	5-6	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.		Инфоурок. Видеоуроки. "Органы пищеварения Гигиена ротовой полости и зубов" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5F2huvyL6to">https://www.youtube.com/watch?v=5F2huvyL6to</a>
7-8	7-8	Как сохранить улыбку красивой. «Рабочие инструменты» человека.		Инфоурок. Видеоуроки. "Зачем нужна гигиена. Кожа. Особые образования кожи" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e7eOV3IfhKA">https://www.youtube.com/watch?v=e7eOV3IfhKA</a>
9-10	9-10	Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.		Российская электронная школа "Кожа - орган осязания. Опорно-двигательная система" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3793/start/224428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3793/start/224428/</a>
		<b>Разговор о правильном питании (10 ч.)</b>		
11-12	1-2	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок . Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0">https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0</a>
13-14	3-4	Как правильно питаться. Каша к завтраку нужна, каша каждому важна.		Смешарики. "Правильное питание" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5UoYqIyB0jc">https://www.youtube.com/watch?v=5UoYqIyB0jc</a>
15-16	5-6	Цена ломтика хлеба.		Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0">https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0</a>
17-18	7-8	В гостях у Молока. Полдник – время есть булочки. Пора ужинать.		Урок памяти "Блокадный хлеб"
19-20	9-10	Мы за чаем не скучаем. «Завтрак в моей семье».		



				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vpWu-Hp7fY4">https://www.youtube.com/watch?v=vpWu-Hp7fY4</a>
		<b>Физическое и психическое саморазвитие (13 ч.)</b>		
21-22	1-2	Сон лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Смешарики. "Для чего нам нужен сон? Бессонница" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVvk">https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVvk</a>
23-24	3-4	Я – ученик. Поведение в школе. Настроение в школе и после школы.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVvk">Библиотека InternetUrok.ru</a> "Правила поведения в школе"- <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/1-klass/chelovek-v-okruzhayuschem-mire/pravila-povedeniya-v-shkole">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/1-klass/chelovek-v-okruzhayuschem-mire/pravila-povedeniya-v-shkole</a>
25-26	5-6	Вредные привычки.		Инфоурок. Видеоуроки. "Правила здорового образа жизни. Вредные привычки" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YPgezW-2jOw">https://www.youtube.com/watch?v=YPgezW-2jOw</a>
27-28	7-8	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU">https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</a>		Инфоурок. Видеоуроки. "Части скелета. позвоночник". <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80ueUqxVTA4">https://www.youtube.com/watch?v=80ueUqxVTA4</a>  Видеосюжет "Красивая осанка" (1-4 классы) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU">https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</a>
29-30	9-10	Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде.		Инфоурок . Видеоуроки. "Правила поведения на водоёме" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y-ffe4UJIGY">https://www.youtube.com/watch?v=Y-ffe4UJIGY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y-ffe4UJIGY">Библиотека InternetUrok.ru</a> "Как нужно купаться" <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/zdorovie-i-bezopasnost/kak-nuzhno-kupatsya">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/zdorovie-i-bezopasnost/kak-nuzhno-kupatsya</a>
31-33	11-13	Подвижные игры.	Подвижные игры	Как мы отдыхаем: спорт, искусство, путешествие <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SzYFzB47tCM">https://www.youtube.com/watch?v=SzYFzB47tCM</a>
		<b>Всего: 33 ч.</b>		

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности "Школа Здоровья". 2 класс

№ п/п	№ п/п	Название раздела. Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<b>Разговор о правильном питании (6 ч.)</b>		
1-2	1-2	Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0">https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0</a>  Почему нужно есть много овощей и фруктов? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rKPIJ-CdjQ8">https://www.youtube.com/watch?v=rKPIJ-CdjQ8</a>
3-4	3-4	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.		
5-6	5-6	Каждому овощу свое время. Праздник урожая.		
		<b>Профилактика болезней (14 ч.)</b>		
7-8	1-2	Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Болезни и их причины. Профилактика гриппа и простуды" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs">https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs</a>  Инфоурок. Видеоуроки. "Эпидемии" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm068QzV4wY">https://www.youtube.com/watch?v=lm068QzV4wY</a>  Инфоурок. Видеоуроки. "Распространение болезней. Пищевые отравления" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ">https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ</a>
9-10	3-4	Инфекционные болезни.		
11-12	5-6	Прививки от болезней.		
13-14	7-8	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.		
15-16	9-10	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.		Библиотека <a href="http://InternetUrok.ru">InternetUrok.ru</a> "Здоровый образ жизни" <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klasse/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klasse/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni</a>  Инфоурок. Видеоуроки. "Лекарства и средства бытовой химии" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d-C2raxaXps">https://www.youtube.com/watch?v=d-C2raxaXps</a>
17-18	11-12	Отравление лекарствами.		
19-20	13-14	Пищевые отравления.		
				Инфоурок. Видеоуроки. "Распространение болезней. Пищевые отравления"

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ">https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ</a>
		<b>Основы личной безопасности (14 ч.)</b>		
21-22	1-2	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Что делать при тепловом и солнечном ударе? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y8TX80oY384">https://www.youtube.com/watch?v=Y8TX80oY384</a>
23-24	3-4	Опасность в нашем доме.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Российская электронная школа "Домашние опасности. Пожар" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3729/start/157229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3729/start/157229/</a>  Инфоурок . Видеоуроки. "Домашние опасности" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0qIrYOVVqs">https://www.youtube.com/watch?v=-0qIrYOVVqs</a>
25-26	5-6	Как вести себя на улице. Вода – наш друг.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Российская электронная школа "Правила безопасности на воде и в лесу. Опасные незнакомцы" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5534/start/157260/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5534/start/157260/</a>
27-28	7-8	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	<a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/zdorovie-i-bezopasnost/pozhar">Библиотека InternetUrok.ru "Пожар"</a> <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/zdorovie-i-bezopasnost/pozhar">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/zdorovie-i-bezopasnost/pozhar</a>  Инфоурок. Видеоуроки. "Электричество и газ как источники возможной опасности " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TUYrsqmSYTc">https://www.youtube.com/watch?v=TUYrsqmSYTc</a>
29-30	9-10	Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про кошек и собак.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Укусы насекомых и защита от них" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dnTRr8U9Fh4">https://www.youtube.com/watch?v=dnTRr8U9Fh4</a>
31	11	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.	ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. Лекарства и средства бытовой химии <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d-C2raxaXps">https://www.youtube.com/watch?v=d-C2raxaXps</a>

32	12	Укус змеи.		Первая помощь при укусах змей, насекомых и животных <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BuZL4is-TWM">https://www.youtube.com/watch?v=BuZL4is-TWM</a>
33-34	13-14	Расти здоровым. «Я выбираю движение» - спортивный праздник.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Библиотека InternetUrok.ru "Здоровый образ жизни" <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni</a>
<b>Всего: 34 ч.</b>				

### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности "Школа Здоровья". 3 класс

№ п/п	№ п/п	Название раздела Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Разговор о правильном питании (6 ч.)</b>				
1-2	1-2	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0">https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0</a>
3-4	3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу.		
5-6	5-6	Молоко и молочные продукты.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Что такое молоко, откуда оно берётся и что из него делают?" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8GH6JuPpIZY">https://www.youtube.com/watch?v=8GH6JuPpIZY</a>
<b>Физическое и психическое саморазвитие (22 ч.)</b>				
7-8	1-2	Сервировка стола.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные	"Этикет ДЛЯ Детей: как вести себя за столом" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=15EAvAaOrT0">https://www.youtube.com/watch?v=15EAvAaOrT0</a>
9-10	3-4	Правила поведения за столом. Ты идешь в гости.		"Правила поведения за столом. Лунтик учит

			игры.	правила". <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RcYshnQBdkA">https://www.youtube.com/watch?v=RcYshnQBdkA</a>
11-12	5-6	Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Правила поведения в общественном транспорте" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LjJ8fNkNSgc">https://www.youtube.com/watch?v=LjJ8fNkNSgc</a> Инфоурок. Видеоуроки. "Правила поведения в театре" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fv0qyODOosQ">https://www.youtube.com/watch?v=fv0qyODOosQ</a>
13-14	7-8	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Что такое этикет?" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C0D4YlcDD08">https://www.youtube.com/watch?v=C0D4YlcDD08</a>  Уроки для детей. "Как Гаврюша учился вежливо разговаривать по телефону" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0DWey7G3f_E">https://www.youtube.com/watch?v=0DWey7G3f_E</a>
15-16	9-10	Что делать, если не хочется идти в школу. Чем заняться после школы.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	
17-18	11-12	Как выбирать себе друзей. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Правила дружбы" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGqgAkMsWOO">https://www.youtube.com/watch?v=pGqgAkMsWOO</a>  Смешарики: "Азбука доброжелательности" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4I13Sq_rlk4">https://www.youtube.com/watch?v=4I13Sq_rlk4</a>
19-20	13-14	Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Спешите делать добро" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FMhBTXX2Kqg">https://www.youtube.com/watch?v=FMhBTXX2Kqg</a>
21-22	15-16	Как воспитать уверенность и бесстрашие. Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.		"Человек рождается для добра" <a href="https://videouroki.net/video/19-chelovek-rozhdaetsya-dlya-dobra.html">https://videouroki.net/video/19-chelovek-rozhdaetsya-dlya-dobra.html</a>
23-24	17-18	Почему мы говорим неправду. «Неправда и ложь» в пословицах и поговорках.		"Спешите делать добро"

25-26	19-20	Как воспитать в себе сдержанность. Как следует относиться к наказаниям.		<a href="https://ok.ru/video/2258313154853">https://ok.ru/video/2258313154853</a>
27-28	21-22	Как нужно одеваться. Как вести себя с незнакомыми людьми.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки." Общение с незнакомыми людьми" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hF7OXomrYvY">https://www.youtube.com/watch?v=hF7OXomrYvY</a>
<b>Повторение (6 ч.)</b>				
29-30	1-2	Огонек здоровья.	Спортивный праздник. Подвижные игры.	<a href="#">Библиотека InternetUrok.ru</a> "Здоровый образ жизни" <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klasse/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klasse/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni</a>
31-32	3-4	«Путешествие в страну здоровья»- спортивный праздник.		
33-34	5-6	Культура здорового образа жизни.		
<b>Всего: 34 ч.</b>				

### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности "Школа Здоровья". 4 класс

№ п/п	№ п/п	Название раздела Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Разговор о правильном питании (8 ч.)</b>				
1-2	1-2	Блюда из зерна.  Какую пищу можно найти в лесу.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Видеоуроки "Блюда из зерна". <a href="https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-zaniatiia-po-vnieurochnoi-dieiatiel-nosti-bliuda-iz-zierna.html">https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-zaniatiia-po-vnieurochnoi-dieiatiel-nosti-bliuda-iz-zierna.html</a>  "Инфоурок" Презентация "Какую пищу можно найти в лесу". <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-kakuyu-pischu-mozhno-nayti-v-lesu-1432885.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-kakuyu-pischu-mozhno-nayti-v-lesu-1432885.html</a>
3-4	3-4	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР,	"Инфоурок" Презентация "Дары моря" <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-razgovoru-o-pravilnom-pitanii-dari-morya-1947805.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-razgovoru-o-pravilnom-pitanii-dari-morya-1947805.html</a>

			ролевые и подвижные игры.	
5-6	5-6	Кулинарное путешествие по России.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Мультироссия - Национальная еда России <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dofIxywqWKA">https://www.youtube.com/watch?v=dofIxywqWKA</a>
7-8	7-8	Что можно приготовить, если выбор ограничен.		
		<b>Физическое и психическое саморазвитие ( 20 ч.)</b>		
9-10	1-2	Что такое здоровье. Что такое эмоции.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. Психологическая уравновешенность <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI">https://www.youtube.com/watch?v=-92ujS_BiyI</a>
11-12	3-4	Чувства и поступки. Стресс.		
13-14	5-6	Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий.		
15-16	7-8	Зависимость. Умей сказать – нет. Как сказать – нет.		
17-18	9-10	Почему вредной привычке ты скажешь – нет. Волевое поведение.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Влияние наркотиков на здоровье человека" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3JXMNryXxqM">https://www.youtube.com/watch?v=3JXMNryXxqM</a>  Инфоурок. Видеоуроки. "Опасность курения" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yhIK4wGe-Zk">https://www.youtube.com/watch?v=yhIK4wGe-Zk</a>  Профилактика вредных привычек <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp_Im91o">https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp_Im91o</a>
19-20	11-12	Алкоголь – ошибка. Алкоголь - сделай свой выбор.		
21-22	13-14	Наркотик – тренинг безопасного поведения.		
23-24	15-16	Что мы знаем о курении. Скажи сигарете – нет!		
25-26	17-18	Мальчишки и девчонки. Мы разные, но похожие.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	
27-28	19-20	Моя семья. Родители и дети.	Беседа с просмотром иллюстративного и	Инфоурок. Видеоуроки. " Моя семья" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wO08YH8BSGI">https://www.youtube.com/watch?v=wO08YH8BSGI</a>

			материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Наша дружная семья <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tPFOZ11MjGo">https://www.youtube.com/watch?v=tPFOZ11MjGo</a>
		<b>Повторение. Нестандартные уроки (6 ч.)</b>		
29-30	1-2	День здоровья.	Спортивный праздник. Подвижные игры.	<a href="https://interneturok.ru">Библиотека InternetUrok.ru</a> "Здоровый образ жизни" <a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovy-obraz-zhizni">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovy-obraz-zhizni</a>
31-32	3-4	Чистота и здоровье.		
33-34	5-6	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!» - праздник отчёт		
		<b>Всего: 34 ч.</b>		