

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Михаила Кузьмича Овсянникова с.Исаклы  
муниципального района Исаклинский Самарской области

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ И.В.Харитоновна

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

\_\_\_\_\_ Е.Н. Нестерова

Приказ № \_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г .

## **Рабочая программа**

Предмет (курс): «Уроки здоровья»

Класс: 3

Количество часов по учебному плану 34 в год, 1 в неделю

Составители: Никифорова Светлана Владимировна, Гулина Светлана Владимировна,  
Лапина Людмила Викторовна

2022-2023г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3-7</b>
Общая характеристика учебного курса «Уроки здоровья»	
Место курса в учебном плане	
Ценностные ориентиры содержания учебного курса	
<b>Планируемые результаты изучения освоения учебного курса</b>	
<b>«Уроки здоровья».....</b>	<b>8-9</b>
<b>Содержание учебного курса «Уроки здоровья» .....</b>	<b>10-12</b>
<b>Тематическое планирование учебного курса «Уроки здоровья».....</b>	<b>12-15</b>
<b>Материально-техническое обеспечение образовательной</b>	
<b>деятельности .....</b>	<b>15-16</b>
Материально-техническое обеспечение	
Нормативные документы	
Учебно-методическая литература	

### **Пояснительная записка**

Примерная образовательная программа спортивно-оздоровительного направления «Уроки здоровья» оставлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения и к структуре основной образовательной программы начального общего образования, примерной программы воспитания на уровне начального общего образования.

Нормативно-правовая основа примерной образовательной программы учебного курса «Уроки здоровья» включает в себя следующие документы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указы Президента Российской Федерации:
  - от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
  - от 06 декабря 2018 г. № 703 «О внесении изменений в Стратегию государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённую Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
  - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
  - Поручение Президента РФ от 29 января 2020 г. (Пр-127, п. 2) о подготовке и представлении федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование».
- Основная образовательная программа школы
- Программа начального общего образования
- Положение о внеурочной деятельности.

## **Общая характеристика учебного курса «Уроки здоровья»**

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

Программа внеурочной деятельности общекультурного направления "Уроки 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.

**Актуальность.** Программа внеурочной деятельности "Уроки здоровья" направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Уроки здоровья" 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 личностно-ориентированный 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 общекультурного направления "Уроки здоровья" носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- 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.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

1. Формирование:

а) 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 веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

б) навыков конструктивного общения;

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

2. 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.

Содержание программы внеурочной деятельности "Уроки здоровья" отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## **Место курса в учебном плане**

Программа «Уроки здоровья» рассчитана на 1 час в неделю, в год – 34 часа.

## **Ценностные ориентиры курса**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

### **Формы занятий:**

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности

викторины

конкурсы

праздники

часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение содержания игры.

Объяснение правил игры.

Разучивание игр.

Проведение игр.

### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

### **Результатом практической деятельности по программе можно считать следующие критерии:**

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

### **Планируемые результаты учебного курса «Уроки здоровья»**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

У учеников будут сформированы:

установка на безопасный, здоровый образ жизни;

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

Обучающийся научится:



понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  
осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

### **Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

проводить сравнение и классификацию объектов;  
понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;  
проявлять индивидуальные творческие способности.

### **Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;  
обращаться за помощью;  
формулировать свои затруднения;  
предлагать помощь и сотрудничество;  
слушать собеседника;  
договариваться и приходить к общему решению;  
формулировать собственное мнение и позицию;  
осуществлять взаимный контроль;  
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## Содержание учебного курса «Уроки здоровья»

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Профилактика заболеваний у младших школьников	10
2	Человек и его здоровье	23
3	Я выбираю движение	1
	Итого:	34

### Профилактика заболеваний у младших школьников (10ч)

*Почему мы болеем.* Отрывок из книги А.Лаптева «Гайна пирамиды здоровья».

*Причины болезни.* Повторение мудрых слов докторов Здоровья.

*Признаки болезни.* Стихотворение С.Михалкова «Грипп». Игра-соревнование «Кто больше знает?». Как помочь больному при ознобе, при высокой температуре. Беседа о профилактике болезней.

*Как здоровье?* Игра-соревнование «Кто больше знает?» (признаки, характеризующие здорового человека). Помоги себе сам. Тест «Твое здоровье».

*Как организм помогает сам себе.* Повторение причин болезней. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

*Здоровый образ жизни.* Беседа по теме. Анализ ситуации на примере стихотворения С.Михалкова «Разве что-то есть на свете...»

*Какие врачи нас лечат.* Знакомство с врачами, которые нас лечат (педиатр, стоматолог, окулист, отоларинголог, хирург). Стихотворение Э.Успенского «Всем известный математик». Анализ ситуации по отрывку из книги А.Раскина «Как папа был маленьким».

*Инфекционные болезни.* Что такое инфекция, иммунитет. Какие болезни называются инфекционными. Стихотворение С.Михалкова «Поднялась температура».

*Прививки от болезней.* Беседа по теме. Стихотворение С.Михалкова «Прививка». Для чего делают прививки? Игра «Полезно-вредно».

*Какие лекарства мы выбираем.* Игра «Кто больше знает?» (назови известные тебе лекарства). Что такое аллергия, антибиотики. Стихотворение С.Михалкова «Объявление у дверей: «Вход для птиц и зверей...»».

*Домашняя аптечка.* Игра «Светофор здоровья». Стихотворение С.Михалкова «Для больного человека...». Аптека дома: Какие лекарства хранятся в домашней аптечке? Как они хранятся? Зачем и как следить за состоянием аптечки? Правила пользования домашней аптечкой.

## Человек и его здоровье (20ч)

*Отравление лекарствами.* Повторение правил здорового образа жизни. Признаки лекарственного отравления. Что необходимо предпринять при признаках отравления лекарственным средством. Практическая работа «Как измерить частоту пульса? ».

*Пищевые отравления.* Беседа о том, как правильно хранить и готовить пищу. Игра-соревнование «Кто лучше знает?» (по теме). Признаки пищевого отравления. Что нужно предпринять при первых признаках пищевого отравления.

*Если солнечно и жарко.* Беседа по теме: Как долго можно находиться на солнце? В какие часы солнце наиболее активно? Какая одежда спасет нас от теплового и солнечного удара, от солнечного ожога. Признаки солнечного ожога. Первая помощи при солнечном ожоге. Стихотворение С.Михалкова «Забыла Таня про обед...».

*Если на улице дождь и гроза.* Загадки А.Кочергиной о временах года, о явлениях природы в ненастную погоду. Отрывок из стихотворения Ф.Тютчева «Люблю грозу в начале мая...», рассматривание картины К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы».

Правила поведения во время грозы. Что, если вы промокли, промочили ноги?

*Опасность в нашем доме.* Беседа об опасностях, подстерегающих нас дома.

Стихотворение С.Михалкова «Мама приходит с работы». Правила безопасного поведения в доме. Игра-соревнование в загадках «Кто больше знает?» (о бытовых предметах, пользуясь которыми, можно получить травму)

*Как вести себя на улице.* Беседа по теме. Пешеходы хозяева на тротуарах, транспорт – на дороге. Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила поведения в транспорте. Отрывок из поэмы С.Михалкова «Дядя Степа – милиционер» – «Возле площади затор...»

*Вода – наш друг.* Вспоминаем правила поведения на воде, что необходимо помнить.

Обсуждение стихотворения И.Емельянова «У моста стоит Авошь...».

*Чтобы огонь не причинил вреда.* Чем опасен огонь? От чего может случиться пожар?

Беседа по теме. Анализ ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме.

*Чем опасен электрический ток.* Загадки о бытовых приборах. Что объединяет эти предметы? Беседа о том, при каких обстоятельствах может произойти электрический удар; предметы из каких материалов можно использовать, оказывая помощь человеку, находящемуся под действием электрического тока (изоляторы). Первая помощь пострадавшему.

*Травмы.* Различные виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Заучивание слов.

*Укусы насекомых.* Беседа по теме, анализ ситуации. Отрывок из стихотворения С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...». Признаки аллергии от укуса насекомого. Помогите себе сам: если укусила пчела (оса), если место укуса сильно чешется, если заметили присосавшегося к телу клеща.

*Что мы знаем про собак и кошек.* Разговор об укусах домашних и диких животных. Как обработать место укуса. Болезни, передающиеся от больных животных, через слюну больных животных. Отрывок из книги А.Раскина «Как папа был маленьким». Правила общения с животными.

*Отравление ядовитыми веществами.* Игра-соревнование «Кто больше знает?» (какие вещества, используемые в быту, нельзя пробовать на вкус). Что такое дезинфекция, дезодорант. Признаки отравления ядовитыми веществами, помощь при отравлениях.

*Отравление угарным газом.* Что такое угарный газ, когда он выделяется. Признаки отравления угарным газом, помощь при отравлении.

*Как помочь себе при тепловом ударе.* Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе.

*Как уберечься от мороза.* Отрывок из сказки С.Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения (общее обморожение, местное обморожение), помощь при обморожениях.

*Растяжение связок и вывих костей.* Какие бывают травмы? (повторение). Признаки растяжения связок и вывиха костей, первая помощь. Практическая работа (в парах или группах) «Подготовка и наложение холодного компресса».

*Переломы.* Переломы открытые и закрытые. Первая помощи при открытом переломе, первая помощь при закрытом переломе. Практическая работа (в парах или группах) «Наложение шины».

*Если ты ушибся или порезался.* Что мы чувствуем при ушибе, как выглядит место ушиба, что делать, если ушиблись. Анализ стихотворения С.Михалкова «Таня пальчик наколола...». Как обработать рану, место ушиба. Практическая работа (в парах или группах) «Как правильно забинтовать рану».

*Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.* Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Совместное разгадывание кроссворда «Органы».

*Укусы змей.* Рассказ учителя о змеях. Признаки укуса змеи. Первая помощи при укусе змеи. Совместное разгадывание кроссворда «Скелет».

*Раста здоровым.* Рассказ учителя о неизлечимых болезнях, работе ученых-медиков. Рассказ Сухомлинского «Хорошо, что солнышко светит».

*Воспитай себя.* Беседа «Что значит воспитывать себя?». Рассказ Е.Пермяка «Самое страшное». Тест «Оцени себя сам». Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Кто наказал?»

## **Я выбираю движение (1ч)**

Подвижные игры на воздухе. Имитация движений животных.

## Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	ЭОР
Профилактика заболеваний у младших школьников – 10 часов			
1	Почему мы боеем	Беседа	<a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-dlya-nachalnoj-shkoli-na-temu-pochemu-mi-boleem-klass-1882279.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-dlya-nachalnoj-shkoli-na-temu-pochemu-mi-boleem-klass-1882279.html</a>
2	Признаки болезни.	Групповое обсуждение	
3	Как здоровье?	Виртуальная экскурсия	
4	Как организм помогает сам себе	Работа с видеоматериалами	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sam-sebe-ia-pomogu-i-zdorove.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-sam-sebe-ia-pomogu-i-zdorove.html</a>
5	Здоровый образ жизни	Игровая деятельность	<a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-zdorovyj-obraz-zhizni-dlya-nachalnoj-shkoly-1-4-klass-4303561.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-zdorovyj-obraz-zhizni-dlya-nachalnoj-shkoly-1-4-klass-4303561.html</a>
6	Какие врачи нас лечат	Работа с видеорядом	
7	Инфекционные болезни	Работа с иллюстрациями	<a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-tema-kto-nas-lechit-5466109.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-tema-kto-nas-lechit-5466109.html</a>
8	Прививки от болезней	Групповое обсуждение, работа с видеорядом	
9	Какие лекарства мы выбираем.	Групповое обсуждение, работа с карточками	<a href="https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-kakiie-liekarstva-my-vybiraiem.html">https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-kakiie-liekarstva-my-vybiraiem.html</a>
10	Домашняя аптечка	Беседа, Конкурс рисунков	<a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-domashnyaya-aptechka-dlya-vneurochnoy-deyatelnosti-po-himii-2108736.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-domashnyaya-aptechka-dlya-vneurochnoy-deyatelnosti-po-himii-2108736.html</a>
11	Отравление лекарствами	Групповое обсуждение	
12	Пищевые отравления	Работа с презентацией	<a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-dlya-detey-bezopasnoe-let-1744870.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-dlya-detey-bezopasnoe-let-1744870.html</a>
13	Если солнечно и жарко.	Групповое обсуждение	
14	Если на улице дождь и гроза.	Беседа	<a href="https://theslide.ru/obzh/opasno">https://theslide.ru/obzh/opasno</a>
15	Опасность в нашем доме.	Работа с презентацией по группам	

16	Как вести себя на улице.	Экскурсия, дискуссия	<a href="http://st-v-nashem-dome-4-klass">st-v-nashem-dome-4-klass</a>
17	Вода – наш друг	Беседа, Конкурс рисунков	<a href="https://www.1urok.ru/categories/23/articles/20762">https://www.1urok.ru/categories/23/articles/20762</a>
18	Чтобы огонь не причинил вреда.	Работа с книжным текстом, дидактическая игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/643298">https://urok.1sept.ru/articles/643298</a>
19	Чем опасен электрический ток	Виртуальная экскурсия	
20	Травмы.	Работа с презентацией	<a href="http://www.myshared.ru/slide/955416/">http://www.myshared.ru/slide/955416/</a>
21	Укусы насекомых	Работа в группе, карточки	<a href="https://www.maam.ru/detskij-sad/prezentacija-k-besede-koshka-i-sobaka-nashi-sosedi.html">https://www.maam.ru/detskij-sad/prezentacija-k-besede-koshka-i-sobaka-nashi-sosedi.html</a>
22	Что мы знаем про собак и кошек	Виртуальная экскурсия, викторина	
23	Отравление ядовитыми веществами	Беседа с элементами чтения по ролям	<a href="https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2019/12/21/otravleniya">https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2019/12/21/otravleniya</a>
24	Отравление угарным газом.	Беседа, просмотр презентации	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/01/28/pervaya-pomoshch-pri-solnechnykh-i-teplovykh">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/01/28/pervaya-pomoshch-pri-solnechnykh-i-teplovykh</a>
25	Как помочь себе при тепловом ударе.	Беседа, игровые упражнения	
26	Как уберечься от мороза	Изучение памятки по группам	
27	Растяжение связок и вывих костей	Беседа, просмотр презентации	<a href="https://pptcloud.ru/okruzhayushchij-mir/perelomy-17829">https://pptcloud.ru/okruzhayushchij-mir/perelomy-17829</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/10/esli-ty-ushibsya-ili-porezalsya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/10/esli-ty-ushibsya-ili-porezalsya</a>
28	Переломы.	Беседа, Работа с видеоматериалами	
29	Если ты ушибся или порезался.	Работа с видеоматериалами	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-po-tiemie-piervaia-pomoshch-pri-popadanii-inorodnykh-tiel-v-vier.html">https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-po-tiemie-piervaia-pomoshch-pri-popadanii-inorodnykh-tiel-v-vier.html</a>
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	Работа с видеоматериалами	
31	Укусы змей.	Беседа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gV32aZ0-aJc">https://www.youtube.com/watch?v=gV32aZ0-aJc</a>
32	Расти здоровым.	Работа с видеоматериалами	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=29gVvx_waII">https://www.youtube.com/watch?v=29gVvx_waII</a>

33	Воспитай себя.	Игры и игровые упражнения	
34	Подвижные игры на улице	Игры и игровые упражнения	

### **Материально-техническое обеспечение образовательного курса**

#### **Учебные пособия:**

— Натуральные пособия

(реальные объекты живой и неживой природы) солнце, вода.

— Аптечка, виды грибов, зубные щетки, и др.;

— Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы):

- плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры».

- схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний.

- измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

#### **Печатные пособия:**

— Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова Н.А.Лемякина О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2014

#### **Оборудование**

— для демонстрации мультимедийных презентаций: ноутбук, мультимедийный проект

### **Учебно-методическая литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр "Вентана-граф". 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа - 2005. - № 11. - С. 75-78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М. : Вако, 2004. - 124 с

7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
11. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- 12.. П.Л.Симкина. Уроки здоровья. Конспекты уроков. Москва. Амрита-русь. 2009
13. П.Л.Симкина. Титаровский Л.В. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – м.: Амрита-Русь, 2006
14. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва:Вако 2007.
15. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова Н.А.Лемяскина О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2014
16. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М., Безруких – Москва : ООО Вариант 2005.
17. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.
18. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 1997
19. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 1998
20. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Спб., 1995
21. Макеева А.Г. , Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ под редакц. М.М.Безруких. Спб, 1999.
22. Смирнов М.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005



