

Приложение к АООП НОО ОВЗ,
утвержденное приказом МОБУ
«СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 555 от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

начального общего образования
для обучающихся с тяжелым нарушением речи
(вариант 5.1)

«Здоровейка»

1 – 4 классы

Автор / Разработчик
учитель Дудинец Е. В.

2022 – 2023 учебный год

г. Кудрово Ленинградской обл.

Планируемые результаты освоения курса 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 образовательной организации 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 изучения данного курса 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 изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.

- 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 дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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).

Оздоровительные результаты курса:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации данного курса будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В итоге 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.

Обучающиеся должны 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 данного курса у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру; товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности

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

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

1 класс (4 часа)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра, кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль- праздник)

2 класс (4 часа)

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровья

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

3класс (4 часа)

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров Здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс (4 часа)

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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

1 класс (5 часов)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс (5 часов)

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс (5 часов)

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН

4 класс (5 часов)

Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка». Текущий контроль знаний –КВН

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

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного

аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья. Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема .1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья. «Хочу остаться здоровым»

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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

1 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья.
Тема 2. Зрение – это сила
Тема 3. Осанка – это красиво
Тема 4. Весёлые переменки
Тема 5. Здоровье и домашние задания
Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.
Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1. Я и мои одноклассники
Тема 2. Почему устают глаза?
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4. Шалости и травмы
Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление
Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья
Тема 2. «Доброречие»
Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка»
Тема 4. «Бесценный дар- зрение»
Тема 5. Гигиена правильной осанки
Тема 6. «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?
Тема 5. Мода и школьные будни
Тема 6. Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

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

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

1 класс (4 часа)

Тема 1. Хочу остаться здоровым
Тема 2. Вкусные и полезные вкусности
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»
Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»
Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний.

3 класс (4 часа)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение - это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

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

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

1 класс (3 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел. Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний, итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (15 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (3 часа)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка»

2 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний-диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний-диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний, диагностика. Составление книги здоровья.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Модуль для 1-го класса

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|--|---|-----------------|
| <i>Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)</i> | | |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |
| <i>Питание и здоровье (5 часов)</i> | | |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |
| 6 | Культура питания. Приглашаем к чаю | 1 |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться» | 1 |
| 8 | Как и чем мы питаемся | 1 |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |
| <i>Моё здоровье в моих руках(7 часов)</i> | | |
| 10 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 |
| 11 | Полезные и вредные продукты | 1 |
| 12 | Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк» | 1 |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |
| 15 | День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» | 1 |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |
| <i>Я в школе и дома (6 часов)</i> | | |
| 17 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 |
| 18 | Зрение – это сила | 1 |
| 19 | Осанка – это красиво | 1 |
| 20 | Весёлые переменки | 1 |
| 21 | Здоровье и домашние задания | 1 |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим. | 1 |
| <i>Чтоб забыть про докторов (4 часа)</i> | | |
| 23 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |
| 25 | День здоровья. «Как хорошо здоровым быть» | 1 |
| 26 | Как сохранять и укреплять свое здоровье | 1 |

| Я и моё ближайшее окружение(3 часа) | | |
|---|---|---|
| 27 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 |
| 28 | Вредные и полезные привычки | 1 |
| 29 | Я б в спасатели пошел | 1 |
| «Вот и стали мы на год взрослей» (3 часа) | | |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 |
| 31 | Первая доврачебная помощь | 1 |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 |

Модуль для 2-го класса

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Введение «Вот мы и в школе» (4 часа) | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |
| Питание и здоровье(5 часов) | | |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь | 1 |
| 6 | Культура питания. Этикет | 1 |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 |
| 8 | Что даёт нам море | 1 |
| 9 | Светофор здорового питания | 1 |
| Моё здоровье в моих руках(7 часов) | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 |
| 12 | День здоровья. «Будьте здоровы» | 1 |
| 13 | Иммунитет | 1 |
| 14 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка | 1 |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 |
| Я в школе и дома (6 часов) | | |
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |
| 20 | Шалости и травмы | 1 |
| 21 | Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление | 1 |
| 22 | Умники и умницы | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| Чтоб забыть про докторов(4 часа) | | |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | 1 |
| 24 | Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков | 1 |
| 25 | День здоровья. «Самый здоровый класс» | 1 |
| 26 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы | 1 |
| Я и моё ближайшее окружение(4 часа) | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств | 1 |
| 28 | Вредные привычки | 1 |
| 29 | «Веснянка» | 1 |
| 30 | В мире интересного | 1 |
| «Вот и стали мы на год взрослей»(3 часа) | | |
| 31 | Я и опасность. Первая помощь при отравлении | 1 |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |
| 33 | Наши успехи и достижения | 1 |

Модуль для 3-го класса

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Введение «Вот мы и в школе»(4 часа) | | |
| 1 | Здоровый образ жизни, что это? | 1 |
| 2 | Личная гигиена | 1 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |
| 4 | Остров здоровья | 1 |
| Питание и здоровье(5 часов) | | |
| 5 | Игра «Смак» | 1 |
| 6 | Правильное питание – залог физического и психического здоровья | 1 |
| 7 | Вредные микробы | 1 |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 |
| 9 | Чудесный сундучок | 1 |
| Моё здоровье в моих руках (7 часов) | | |
| 10 | Труд и здоровье | 1 |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 |
| 12 | День здоровья. «Хочу остаться здоровым» | 1 |
| 13 | Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья | 1 |
| 14 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |
| 16 | Моё здоровье в моих руках | 1 |
| Я в школе и дома(6 часов) | | |

| | | |
|--|---|---|
| 17 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 |
| 18 | Доброречие | 1 |
| 19 | Спектакль. С.Преображенский «Капризка» | 1 |
| 20 | Бесценный дар - зрение | 1 |
| 21 | Гигиена правильной осанки | 1 |
| 22 | Спасатели, вперёд! | 1 |
| Чтоб забыть про докторов(4 часа) | | |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 |
| 24 | Движение это жизнь | 1 |
| 25 | День здоровья. «Дальше, быстрее, выше» | 1 |
| 26 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы | 1 |
| Я и моё ближайшее окружение(4 часа) | | |
| 27 | Мир моих увлечений | 1 |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |
| 29 | Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |
| 30 | В мире интересного | 1 |
| Вот и стали мы на год взрослей(3 часа) | | |
| 31 | Я и опасность | 1 |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 |
| 33 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |

Модуль для 4-го класса

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| Введение «Вот мы и в школе» (4 часа) | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 1 |
| 4 | Как познать себя | 1 |
| Питание и здоровье(5 часов) | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 |
| 9 | Богатырская силушка | 1 |
| Моё здоровье в моих руках (7 часов) | | |

| | | |
|--|---|---|
| 10 | Домашняя аптечка | 1 |
| 11 | Мы за здоровый образ жизни | 1 |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |
| 13 | Береги зрение смолоду | 1 |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |
| 15 | Отдых для здоровья | 1 |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |
| <i>Я в школе и дома(6 часов)</i> | | |
| 17 | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим | 1 |
| 18 | Класс не улица ребята. И запомнить это надо! | 1 |
| 19 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 1 |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |
| 21 | Мода и школьные будни | 1 |
| 22 | Делу время, потехе час | 1 |
| <i>Чтоб забыть про докторов(4 часа)</i> | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 |
| 24 | День здоровья. «За здоровый образ жизни» | 1 |
| 25 | Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники» | 1 |
| 26 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы | 1 |
| <i>Я и моё ближайшее окружение(4 часа)</i> | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | 1 |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |
| 29 | Школа и моё настроение | 1 |
| 30 | В мире интересного | 1 |
| <i>«Вот и стали мы на год взрослей» (3 часа)</i> | | |
| 31 | Я и опасность | 1 |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 |
| 33 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |