

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа № 69 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу «Если хочешь быть здоров»
на уровень начального общего образования

Направление развития личности «Спортивно-оздоровительное»

Срок реализации: 4 года

Разработчик программы: Гайнетдинова Лилия Васильовна

г. Набережные Челны

2021г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

Личностные результаты	Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
<p>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</p> <p>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</p> <p>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p> <p>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p> <p>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе</p>	<p style="text-align: center;"><i>Коммуникативные учебные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; --сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные учебные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. <p style="text-align: center;"><i>Познавательные учебные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; - устанавливать видо-родовые отношения предметов; - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; - читать; писать; выполнять арифметические действия; - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)

Содержание курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

1 класс (вариант 1)

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
Доврачебная помощь	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Слушание.</p>	<p>Узнавать правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Давать ответы на вопросы к рисункам.</p>
Безопасность дома	<p>Безопасное поведение дома. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым. Значение огня в жизни человека. Понятие – пожар. Причины пожара. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, обрушение. Детская шалость с огнем и ее последствия. Порядок действий при возникновении пожара. Правила и способы эвакуации. Порядок вызова пожарных, спасателей. Электричество как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.</p>	<p>Работа с иллюстрациями.</p> <p>Правила безопасного поведения дома.</p> <p>Игра «Да – нет».</p> <p>Упражнение «Микрофон».</p> <p>Мультфильм «Безопасное электричество»</p>	<p>Шесть признаков здорового и закалённого человека. Подбор характеристик здорового человека. Игра «Вставь словечко».</p> <p>Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история», «Мойдодыр».</p> <p>Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».</p> <p>Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз.</p> <p>Игра «Полезно – вредно».</p> <p>Правила бережного отношения к зрению.</p> <p>Рассказ учителя. Анализ ситуации. Упражнение «Спрятанный сахар».</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p>Мультфильм «Доктор стоматолог». Зачем человеку зубная щётка? Практическая</p>

			<p>работа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Памятка по уходу за кожей. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь».</p>
Взаимоотношения людей	<p>Спешите делать добро. Правда и ложь. Я дарю и принимаю подарки. Правила поведения за столом.</p>	<p>Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Чтение стихотворений о доброте. Игра «Продолжи сказку». Беседа. Игра в пословицы.</p>	<p>Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Чтение стихотворений о доброте. Игра «Продолжи сказку». Беседа. Игра в пословицы.</p>
Поведение в природе	<p>В гостях у лешего – опасные животные и насекомые. Первая помощь при укусах. Безопасное поведение на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.</p>	<p>Беседа. Правила безопасного поведения. Работа с иллюстрациями. Тест по материалу беседы. Проблемная ситуация: «Пропала собака». Как вести себя с собаками? А. Барто «Уехали».</p>	<p>Беседа. Правила безопасного поведения. Работа с иллюстрациями. Тест по материалу беседы. А. Яшин «Покормите птиц зимой». Игра «Сова». Корм для птиц. Материалы для кормушек. Изготовление кормушки.</p>
Основы здорового образа жизни	<p>Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня школьника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья. Основы личной гигиены. Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом. Глаза – главные помощники человека. Зубы. Уход за полостью рта. Правила чистки зубов. Уши. Как сохранить слух. Уход за ушами. Кожные</p>	<p>Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра</p>	<p>Разучивание пальчиковых гимнастик «Осень», «Апельсин», «Птички», «Грибы», Т.Б. во время катания с горки.</p>

	<p>покровы тела. Ногти. Органы дыхания. Что такое вредные привычки. Осанка. Поведение на переменах. Подвижные игры в зале. Зимние забавы детей. Подвижные игры на свежем воздухе.</p>	<p>«Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Беседа. Презентация «Режим дня» стихотворение «Валя - не успеваля». Игры на развитие чувства времени. Сценка. Пословицы.</p>	<p>Катание с горки. Сооружение и защита снежной крепости.</p>
--	---	---	---

2 класс (вариант 1)

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
<p>Доврачебная помощь</p>	<p>Руководствовать правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи. Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять показатели развития физических качеств.</p>	<p>Беседа. Изучение правил. Слушание</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять показатели развития физических качеств.</p>
<p>Безопасность дома</p>	<p>Газ как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами. Правила</p>	<p>Беседа.</p>	<p>Беседа. Формулировка правил. Презентация «Правила безопасности»</p>

	обеспечения сохранности личных вещей. Службы экстренной помощи: скорая, полиция, газовая, пожарная. Алгоритм вызова служб экстренной помощи.	Презентация.	личных вещей» Проблемная ситуация. Номера телефонов и вызов экстренных служб.
Взаимоотношения людей	Что такое вежливость. Правила разговора по телефону. Что такое дружба.	Беседа. Составление диалога. Слушание.	
Поведение в природе	Особенности состояния водоемов в летнее время года. Опасности водоемов. Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения. Правильное поведение в опасных и природных ситуациях: гроза, метель, ураган, половодье.	Слушание. Устный опрос. Просмотр фильма	Соблюдение правил безопасности в водоёмах. Значимость чистого воздуха для здоровья. Правильное поведение в опасных и природных ситуациях: гроза, метель, ураган, половодье.
Основы здорового образа жизни	Здоровье. Причины болезней. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Правильное питание - основа здорового образа жизни. Вредная пища, полезная пища. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Алгоритм вызова скорой медицинской помощи. Зарядка и её значение. Как живёт организм человека. Из чего состоит тело. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. Зимние забавы детей.	Чтение стихотворения. Практическая работа Отгадывание загадок Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Игра «Вредное – полезное»	Стихотворение С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Игра «Вредное – полезное»

3 класс (вариант 1)

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
Доврачебная помощь	<p>Руководствовать правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Знаки для велосипедистов.</p> <p>Карандашное задание.</p> <p>Правила для велосипедиста.</p> <p>Беседа.</p>	<p>Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
Безопасность дома	<p>Пожар в общественных местах (школа, интернат, магазин), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения. Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения. Причины пожара в транспорте. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, движение транспорта, столкновение. Порядок действий при возникновении пожара в общественном транспорте. Правила и способы эвакуации. Средства бытовой химии как источники опасности. «Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Стих-е А.Гангова «Кто храбрей?»</p> <p>Презентация.</p> <p>Мультфильм «Уроки тётушки совы»</p>	<p>Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях. Мультфильм.</p> <p>Беседа. Стих-е А.Гангова «Кто храбрей?» Презентация.</p> <p>Мультфильм «Уроки тётушки совы»</p>
Взаимоотношения людей	<p>Настроение. Чувства и эмоции. Нехорошие слова. Я и мои поступки. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение» . Игра «Твоё</p>	<p>Правила общения с незнакомыми людьми. Разыгрывание ситуаций. Мультфильмы «Уроки тётушки совы», «Спасик и незнакомые люди».</p> <p>Упражнение «Закончи стихотворение».</p>

		имя».	
Поведение в природе	Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них. Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности. Правила безопасного поведения в лесу.	Беседа. Разучивание подвижных игр	Беседа. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Мультфильм «Дикие животные». Разучивание подвижных игр.
Основы здорового образа жизни	Зарядка как фактор здоровья. Ожоги. Как уберечься от ожогов. Оказание медицинской помощи при ожогах. Вред курения. Движение – это жизнь. Закаливание. Проветривание помещений. Здоровый сон. Правила просмотра телевизора. Витамины. Польза бега и ходьбы. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. Эстафеты.	Беседа. Слушание. Игра «Полезный экран».	Правила и способы закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Тест «Здоровый человек – это...» Беседа. Правила просмотра телевизора. Творческая работа. Игра «Полезный экран». Гимнастика для глаз.
Основы медицинских знаний	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь. Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Беседа Слушание Стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Помоги себе сам!	Виды загрязнений окружающей среды. Памятка «Как спастись от вредного влияния окружающей среды». Короткометражный фильм. Беседа. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Помоги себе сам!

4 класс (вариант 1)

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
Доврачебная помощь	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Раскрывать значение утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека.	Беседа. Слушание. Рассказ.	Раскрывать значение утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека. Выполнять упражнения утренней зарядки. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Предупреждение инфекционных

	<p>Выполнять упражнения утренней зарядки. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Предупреждение инфекционных заболеваний</p>		заболеваний
Безопасность дома	<p>Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».</p>	<p>Беседа. Порядок оповещения. Мультфильм «Внимание всем!» Памятка.</p>	<p>Признаки отравления газом. Помогите себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».</p>
Взаимоотношения людей	<p>Как себя вести. Драка. Драться или нет. Посильная помощь взрослым. Моя родословная.</p>	<p>Беседа. Составление родословной. Игры «У меня есть семья», «Чьи это предметы»</p>	<p>Беседа. Правила поведения в школе. Чтение сказок по правилам поведения. Мультфильм «Уроки тетюшки совы». Беседа. Упражнение «Изобрази ситуацию». Игра «Неоконченные предложения». Пословицы. Этюды «Котята».</p>
Поведение в природе	<p>Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам. Как вести себя на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.</p>	<p>Беседа. Составление коллажа. Разучивание подвижных игр</p>	<p>Беседа. Мультфильм «Что делать в ЧС», «Смешарики» Беседа. Мультфильм «Найди дорогу» Составление коллажа. Разучивание подвижных игр.</p>
Основы здорового образа жизни	<p>Польза завтрака. Сохранение и укрепление здоровья. Компьютер. Польза и вред. Лекарственные растения. Виды спорта. Профилактика заболеваний. Как организм растёт. Подвижные игры в зале и на улице. Физминутки. Пальчиковая гимнастика. Игры с мячом. Опасность водоёмов в холодное время года.</p>	<p>Беседа. Правила здорового человека. Причины болезней. Игра «Что с чем дружит»</p>	<p>Беседа «Из чего получают лекарства». Правила поведения на природе. Мультфильм «Сказка про лекарственные растения» Беседа. Загадки про спорт. Зарядка для будущих спортсменов. Мультфильм. Беседа. Правила здорового человека. Причины болезней. Игра «Что с чем дружит» Беседа. Зарядка. Упражнение «Я расту». Стихи А. Барто «Я расту» Мультфильм.</p>

			Мультфильм «Уроки осторожности», «Смешарики». Загадки про опасные предметы. Игра «Можно – нельзя».
Основы медицинских знаний	Переломы, вывихи и растяжения связок. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Правила обработки ран. перевязка ран. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Причины отравлений газообразными веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.	Беседа. Первая помощь при кровотечении. Упражнение «Дополни фразу».	Беседа. Правила оказания первой помощи. Презентация. Мультфильм. Беседа. Первая помощь при кровотечении. Упражнение «Дополни фразу». Беседа. Виды ран. Практическая работа. Беседа. Упражнения дыхательной гимнастики. Беседа. Знакомство с приемами самомассажа. Беседа. Разучивание упражнений гимнастики для глаз.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

Целевые приоритеты:

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым

1 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Доврачебная помощь Чистота – залог здоровья. Закаливание организма как средство укрепления здоровья. Первая доврачебная помощь.	3ч
2	Безопасность дома Что такое безопасность? Как вести себя, когда ты дома один. Чтобы огонь не причинил вреда . Чем опасен электрический ток	4ч
3	Основы здорового образа жизни Здоровье. Здоровый образ жизни. Чистота – залог здоровья. Глаза – наши помощники. Берегите зубы. Берегите уши. Уход за кожей и ногтями. Органы дыхания. Режим дня школьника. Режим дня школьника. Я слежу за своей осанкой. Олимпийские игры. Весёлые старты. Пальчиковая гимнастика. Зимние забавы детей: снежная крепость. Зимние забавы детей: самый меткий стрелок	16ч
4	Поведение в природе Безопасное поведение на водоёме в холодное время года. Осторожно, злая собака. Покормите птиц зимой.	3ч.
5	Взаимоотношения людей Спешите делать добро. Я стараюсь говорить правду. Как приятно дарить подарки. Правила поведения за столом. Коллаж «Мы за здоровый образ жизни». Подвижные игры на свежем воздухе. Чему мы научились за год	7ч.
	Итого	33ч

2 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Доврачебная помощь Расти здоровым. Если ты ушибся или порезался. Я выбираю движение. Что мы знаем про собак и кошек.	4ч
2	Безопасность дома Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила безопасного обращения с газом. Службы экстренной помощи.	3ч
3	Взаимоотношения людей Как научиться вежливости? Разговор по телефону. Что такое дружба? С кем я хочу дружить.	4ч
4	Основы здорового образа жизни Гимнастика для глаз. Зимние забавы детей: катание с горки. Зимние забавы детей: снежная крепость. Зимние забавы детей: самый меткий стрелок. Час загадок о здоровье и спорте. Почему я заболел? Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Учись говорить «нет» вредным привычкам. Вредная пища. Полезная пища. Инфекционные болезни. Когда и как вызывать скорую помощь. Как живёт наш организм. Значение зарядки. Профилактика плоскостопия. Подвижные игры в зале.	17ч
5	Поведение в природе Кто загрязняет природу. Кто загрязняет природу. Правила безопасности на водоёме летом. Коллаж «Соблюдайте правила дорожного движения!» Подвижные игры на свежем воздухе. Чему мы научились за год.	6ч
	Итого	34ч

3 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Доврачебная помощь Культура здорового образа жизни. Аптечка первой помощи. Как организм помогает себе сам. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	4ч
2	Безопасность дома Опасные предметы бытовой химии. Как действовать при возникновении пожара в общественных местах и в транспорте. Опасная высота. Зимние забавы детей: катание с горки. Эстафеты с предметами.	5ч
3	Взаимоотношения людей Моё настроение. Чувства и эмоции. Правила поведения с незнакомыми людьми. Правила поведения с незнакомыми людьми. Я и мои поступки .	5ч
4	Основы медицинских знаний Основные виды травм у детей младших классов. Основные виды травм у детей младших классов. Влияние окружающей среды на здоровье человека.	3ч
5	Основы здорового образа жизни Я делаю зарядку. Ожог. Как уберечься от ожогов. Вред курения. Движение – это жизнь. Что такое закаливание? Зачем проветривать помещение?. Здоровый сон . Ты и телевизор. Витамины рядом с нами. Бег и ходьба – два слагаемых здоровья. Подвижные игры в зале.	11ч
6	Поведение в природе Опасные животные и насекомые. Ядовитые растения, грибы, ягоды. Правила поведения в лесу. Коллаж «Берегите нашу природу!». Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры на свежем воздухе.	6ч
	Итого	34ч

4 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	<p align="center">Доврачебная помощь</p> <p>Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Мое здоровье в моих руках.</p>	3ч
2	<p align="center">Безопасность дома</p> <p>Отравление газами. Сигнал «Внимание всем!» Если ты оказался заложником.</p>	3ч
3	<p align="center">Взаимоотношения людей</p> <p>Уроки хорошего поведения. Драться или не драться. Я помогаю взрослым. Моя родословная.</p>	4ч
4	<p align="center">Основы медицинских знаний</p> <p>Переломы, вывихи, растяжения. Кровотечения. Первая помощь.. Если у вас рана...Дыхательная гимнастика. Приёмы самомассажа. Гимнастика для глаз.</p>	6ч
	<p align="center">Основы здорового образа жизни</p> <p>В гости к завтраку. Как сохранять и укреплять своё здоровье? Компьютер. Польза и вред. Зелёная аптека. Виды спорта. Учимся не болеть. Я расту. Опасные игрушки. Подвижные игры в зале. Час весёлых физминуток. Игры с мячом. Пальчиковая гимнастика.</p>	12ч
	<p align="center">Поведение в природе</p> <p>Человек – часть природы. Чрезвычайные ситуации. Как ориентироваться в природе. Коллаж «Мы против вредных привычек». Подвижные игры на свежем воздухе. Чему мы научились за год.</p>	6ч
	Итого	34ч