

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тумаковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете

Протокол № 1  
от «30» «авг.» 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по  
ВР

С.И.И. - Е.А. Ивановская

«Утверждено»

директор школы

С.А.Грибова

Приказ № 03-01-126/1  
от «30» «авг.» 2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

"По тропе здоровья" для 1 - 4 классов

Направление – спортивно-оздоровительное

Срок реализации 1 год

Учитель начальных классов  
Червякова ОМ

с.Тумаково  
2023 г.

## Пояснительная записка

Программа «По тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы - 68 часов в год.

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

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

### **Содержание программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» состоит из четырёх частей:

**1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**2 класс «Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**3 класс «По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Каждая часть программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» состоит из 7 разделов: «**Вот мы и в школе**»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для

организма;

**«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

**«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

**«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

**«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

**«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

**«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

### ***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 (8 ч)**

*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 ч)**

*Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.*

*Тема 2. По стране Здоровейке.*

*Тема 3. В гостях у Мойдодыра.*

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

#### **3 класс (4 ч)**

*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 ч)**

*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 (10 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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 (11 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

- 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 ч)**

- 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 (10 ч)**

- 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 ч)**

- 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 умниц. Текущий контроль знаний.*

### **3 класс (6 ч)**

- Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья

*Тема 2. «Доброречие»*

*Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»*

*Тема 4. «Бесценный дар- зрение»*

*Тема 5. Гигиена правильной осанки*

*Тема 6. «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний.*

#### **4 класс (6 ч)**

*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 (11ч)**

*Тема 1. Хочу остаться здоровым*

*Тема 2. Вкусные и полезные вкусы*

*Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»*

*Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол.*

#### **2 класс (4 ч)**

*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 вкусы  
Текущий контроль знаний- конкурс «Разговор о правильном питании.»*

#### **3 класс (4 ч)**

*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 - конкурс «Разговор о правильном питании».*

#### **4 класс (4 ч)**

*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 - 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 (6 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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» (16ч.)**

*Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.*

## **1 класс (10 ч)**

*Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)*

*Тема 2. Первая доврачебная помощь*

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

*Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.*

## **2 класс (4 ч)**

*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. Промежуточная аттестация.*

## **3 класс (4ч)**

*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 (4ч)**

*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.*

## Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

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

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

- 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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Тематическое планирование.  
3 класс 68 часов**

№ п/п	№ у/г	Тема занятия	к/ч	Дата	
				план	факт
		<b>Введение «Вот мы и в школе» (7ч)</b>			
1-2	1-2	«Здоровый образ жизни, что это?»	2		
3-4	3-4	Личная гигиена	2		
5-6	5-6	В гостях у Мойдодыра	2		
7	7	«Остров здоровья».Игра.	1		
		<b>Питание и здоровье (10 ч)</b>			
8	1	Игра «Смак»	1		
9-11	2-4	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	3		
12-13	5-6	Вредные микробы	2		
14-16	7-9	Что такое здоровая пища и как её приготовить	3		
17	10	«Чудесный сундучок». КВН	1		
		<b>Моё здоровье в моих руках (10 ч)</b>			
18-19	1-2	Труд и здоровье	2		
20-21	3-4	Наш мозг и его волшебные действия	2		
22	5	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1		
23-24	6-7	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	2		
25	8	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1		
26	9	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
27	10	«Моё здоровье в моих руках». Викторина.	1		
		<b>Я в школе и дома (10 ч)</b>			
28-29	1-2	Мой внешний вид – залог здоровья	2		
30-31	3-4	«Доброречие»	2		
32	5	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		
33-34	6-7	«Бесценный дар -зрение».	2		
35-36	8-9	Гигиена правильной осанки	2		
37	10	«Спасатели, вперёд!». Викторина	1		
		<b>Чтоб забыть про докторов (9ч)</b>			
38-39	1-2	Шарль Перро «Красная шапочка»	2		

40-42	3-5	Движение это жизнь	3		
43	6	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		
44-45	7-8	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2		
46	9	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Конкурс.	1		
		<b>Я и моё ближайшее окружение (11 ч)</b>			
47-48	1-2	Мир моих увлечений	2		
49-51	3-5	Вредные привычки и их профилактика	3		
52-53	6-7	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. По мотивам народных сказок.	2		
54	8	Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		
55-56	9-10	В мире интересного.	2		
57	11	В мире интересного. Научно – практическая конференция.	1		
		<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (10 ч)</b>			
58-59	1-2	Я и опасность. (Опасность на дороге)	2		
60	3	Я и опасность. (Окружение на улице)	1		
61	4	Я и опасность. (Спортивные площадки)	1		
62	5	Я и опасность. (Река, озеро)	1		
63	6	Я и опасность. (Опасности в лесу)	1		
64-66	7-9	Лесная аптека на службе человека	3		
67	10	3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду» КВН	1		
68	11	Чему мы научились и чего достигли Промежуточная аттестация. Творческая работа	1		
		<b>Итого</b>	<b>68</b>		
			<b>ч</b>		

## Литература

1. Абаскалова Н.П., Иглина Н.Т. Я учусь, расту и развиваюсь здоровым! Дневник наблюдений для 1-4 классов. Новосибирск, 200.
2. Базарный В.Ф. Зрение у детей. Проблемы развития. М., Наука, 1991.
3. Баянова, Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников: Дис... канд. пед. наук / Л.И. Баянова; - Казань, 2002. - 231 с.
4. Баль Л.В., Ветров В.В. Букварь здоровья: учебное пособие для младшего школьного возраста. М.: Сфера, 2000.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: Вако, 2004.
6. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. М., 1987.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления. М., 1999.
8. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. М., 1995.
9. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / Под науч. ред. В.И. Андреева. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 267 с.
10. Ирхин В.Н. Здоровое будущее. Тамбов: Компьютерный центр, 2001.
11. Лазарев м.Л. Здравствуй: Программа формирования здоровья детей. М., 1997.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья: учебное пособие по валеологии для начальной школы. СПб, 1998.
13. Максаков А.И., Тумакова Г.А. Учителе, играя. М., 1979.
14. Мельничук В.М. Дневничок – здоровячок. Рабочая тетрадь по валеологии для учащихся начальной школы. Новосибирск, 2003.
15. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М.: Вако, 2004.
16. Слепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы. Под редакцией Г.М. Королева. М., 1996.
17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.
18. Татарникова Л.Г, Захаревич Н.Б. Валеология. Основы безопасности ребенка. Пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для школы первой степени. СПб, 1997.