

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Анастасьино Калининского района Саратовской области»

Рассмотрено на педагогическом совете МБОУ «СОШ с. Анастасьино Калининского района Саратовской области» Протокол № 2 От « 4 » сентября 2023 года	Утверждаю И.о.директора МБОУ «СОШ с. Анастасьино Калининского района Саратовской области» _____ Погорелова А.А. Приказ № 121 от « 19 » сентября 2023 года.
---	--

Погорелова
Александра
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Погорелова
Александра Александровна
Дата: 2023.11.11 15:16:00
+0400'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

для 1-4 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

с. Анастасьино 2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Здоровейка» для 1-4 классов разработана в соответствии с «Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности» в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Направление внеурочной деятельности - спортивно – оздоровительное.

Общее количество часов в год - 1 класс — 33 часа, 2-4 классы – 34 часа в год.

Количество часов в неделю – 1 час.

Срок реализации программы – 4 года

Общая характеристика программы

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Описание места курса в учебном плане

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1–4-х классов.

Цели программы

Формирование 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.

Содержание программы предполагает решение следующих задач:

Формировать представления 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 психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыки конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучать 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.

Формы организации учебных занятий:

- 1 игры
- 2 беседы
- 3 тесты
- 4 круглые столы
- 5 просмотр тематических видеофильмов
- 6 экскурсии
- 7 спортивные мероприятия
- 8 конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

Раздел 1. «Вот мы и в школе» (4 часа)

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)

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

Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)

Закаливание организма.

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (3 часа)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Планируемые образовательные результаты

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 укрепление 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.

Календарно-тематическое планирование

Здоровейка» 1 класс – 33 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Дорога к доброму здоровью	1	беседа	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	спортивное мероприятие	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	1	игра-путешествие	
4	«К нам приехал Мойдодыр»	1	беседа	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	конкурс рисунков беседа	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	круглый стол	
7	Ю.Тувим «Овощи». «Умеем ли мы правильно питаться»	1	игра-путешествие	«Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
8	Как и чем мы питаемся	1	мини-сочинение	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	игры	
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	беседа конкурс рисунков	
11	Полезные и вредные продукты	1	конкурс плакатов	
12	Стихотворение «Ручеёк»	1	игра-путешествие	
13	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсия	
14	Как обезопасить свою жизнь	1	видеофильм	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
15	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1	спортивное мероприятие	

16	В здоровом теле здоровый дух	1	спортивное мероприятие	http://www.google.com/ url?q=http%3A%2F
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа	
18	Зрение – это сила	1	беседа	
19	Осанка – это красиво	1	беседа	
20	Весёлые переменки	1	игры	Образовательные сайты для учителей http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9
21	Здоровье и домашние задания	1	круглый стол	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	спортивное мероприятие	
23	—Хочу остаться здоровым!	1	игры беседа	
24	Вкусные и полезные вкусоности	1	круглый стол	
25	«Как хорошо здоровым быть»	1	спортивное мероприятие	
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1	круглый стол	http://www.google.com/ url?q=http%3A%2 F%2Fvideouroki.net&s a=D&sz=1&usg=A
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	беседа конкурс рисунков	
28	Вредные и полезные привычки	1	видеофильм	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/
29	Я б в спасатели пошел	1	игры	
30	Опасности летом	1	видеофильм	
31	Первая доврачебная помощь	1	беседа	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it- n.ru/communities
32	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1	конкурс плакатов	
33	Чему мы научились за год.	1	тесты	Образовательные сайты для учителей http://metodsovet.su/dir/ fiz_kultura/9

Календарно-тематическое планирование

Здоровейка 2 класс – 34 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	беседа	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	По стране Здоровейке	1	спортивное мероприятие	
3	В гостях у Мойдодыра	1	игры	
4	Я хозяин своего здоровья	1	спортивное мероприятие	
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь	1	конкурс рисунков беседа	
6	Культура питания. Этикет	1	круглый стол	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
7	«Я выбираю кашу»	1	игра-путешествие	
8	Что даёт нам море	1	мини-сочинение	
9	Светофор здорового питания	1	игры	
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	беседа	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
11	Закаливание в домашних условиях	1	конкурс плакатов беседа	

12	«Будьте здоровы»	1	спортивное мероприятие	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCN
13	Иммунитет	1	видеофильм	
14	«Как сохранять и укреплять своё здоровье»	1	беседа	
15	Спорт в жизни ребёнка	1	спортивное мероприятие	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9
16	Слагаемые здоровья	1	спортивное мероприятие	
17	Я и мои одноклассники	1	беседа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
18	Почему устают глаза?	1	беседа	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	беседа	
20	Шалости и травмы	1	игры	
21	Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление	1	мини-сочинение	
22	Умники и умницы	1	круглый стол	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag
23	С. Преображенский «Огородники»	1	беседа	
24	Как защитить себя от болезни.	1	круглый стол выставка рисунков	
25	«Самый здоровый класс»	1	спортивное мероприятие	
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности	1	видеофильм	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть

				творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
27	Мир эмоций и чувств	1	Беседа, конкурс рисунков	
28	Вредные привычки	1	видеофильм	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjC
29	«Веснянка»	1	игры	
30	В мире интересного	1	экскурсия	
31	Я и опасность	1	беседа	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
32	Чем и как можно отравиться. А.Колобов «Красивые грибы»	1	конкурс плакатов	
33	Первая помощь при отравлении	1	видеофильм	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Наши успехи и достижения	1	тесты	

Календарно-тематическое планирование

Здоровейка 3 класс – 34 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни, что это?	1	беседа	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Личная гигиена	1	круглый стол	
3	В гостях у Мойдодыра	1	игры	
4	Остров здоровья	1	спортивное мероприятие	
5	Игра «Смак»	1	игра	
6	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1	круглый стол	Сообщество учителей «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
7	Вредные микробы	1	видеофильм	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	мини-сочинение	
9	Чудесный сундучок	1	игры	
10	Труд и здоровье	1	беседа	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	видеофильм	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
12	«Хочу остаться здоровым»	1	спортивное мероприятие	
13	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	игры	
14	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2j

15	«Природа – источник здоровья»	1	экскурсия	
16	Моё здоровье в моих руках	1	спортивное мероприятие	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа	
18	Доброречие	1	беседа	
19	С.Преображенский «Капризка»	1	игра-путешествие	
20	Бесценный дар - зрение	1	игры	
21	Гигиена правильной осанки	1	мини-сочинение	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
22	Спасатели, вперёд!	1	спортивное мероприятие	
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	конкурс плакатов	
24	Движение это жизнь	1	круглый стол выставка рисунков	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usq=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvs_l2jN8Ag
25	«Дальше, быстрее, выше»	1	спортивное мероприятие	
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	видеофильм	
27	Мир моих увлечений	1	Беседа, конкурс рисунков	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	видеофильм	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
29	А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		игра-путешествие	
30	В мире интересного	1	экскурсия	
31	Я и опасность	1	беседа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
32	Лесная аптека на службе человека	1	конкурс плакатов	
33	«Не зная броду, не суйся в воду»	1	игра	
34	Чему мы научились и чего достигли	1	тесты	«Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities

Календарно - тематическое планирование

Здоровейка 4 класс – 34 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	беседа	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Правила личной гигиены	1	круглый стол	
3	Физическая активность и здоровье	1	игры	
4	Как познать себя	1	беседа	
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	беседа	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	круглый стол	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	видеофильм	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	мини-сочинение	
9	Богатырская силушка	1	игры	
10	Домашняя аптечка	1	беседа	
11	Мы за здоровый образ жизни	1	видеофильм	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	спортивное мероприятие	
13	Береги зрение с молодю	1	игры	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	беседа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
15	Отдых для здоровья	1	экскурсия	

16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	спортивное мероприятие	
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	беседа игра	
18	Класс не улица ребята. И запомнить это надо!	1	беседа	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19	«Спешите делать добро»	1	игра-путешествие	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	мини-сочинение	
21	Мода и школьные будни	1	круглый стол	Сообщество учителей физической культуры http://www.it-n.ru/communities
22	Делу время, потехе час	1	спортивное мероприятие	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	спортивное мероприятие	
24	«За здоровый образ жизни»	1	спортивное мероприятие	
25	С. Преображенский «Огородники»	1	игра-путешествие	
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	видеофильм	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
27	Размышление о жизненном опыте	1	беседа конкурс рисунков	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	видеофильм	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
29	Школа и моё настроение	1	беседа	
30	В мире интересного	1	экскурсия	
31	Я и опасность	1	беседа	Образовательные сайты для учителей http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
32	Игра «Мой горизонт»	1	игра	
33	Гордо реет флаг здоровья	1	беседа	http://www.google.com/u

				rl?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	тесты	

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2021 г.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2021 г. – / Мастерская учителя.