

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Еделево  
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от 28.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР М.В.Максимова 28.08.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с.Еделево О.Н.Пугачева Приказ № 44 о\д от 28.08. 2023 г.
---	---	---

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

Наименование курса: Проектный островок

Класс: **2-4**

Уровень общего образования: **начальное общее**

Учитель начальных классов: **Рангаева Ольга Владимировна**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 68 часов в год; в неделю 2 часа.**

Планирование составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО),

Рабочую программу составила: \_\_\_\_\_ Рангаева Ольга Владимировна

## I. Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»  
В.А.Сухомлинский .

Программа «Проектный островок» реализует оздоровительное направление и формирование у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Рабочая программа составлена на основе следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких), «Полезные привычки» (Родикова И.А.) в соответствии с требованиями ФГОС.

**Ценность программы** заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

**Содержание курса** «Проектный островок» поддерживает раздел курса «Окружающий мир» «Человек и его здоровье» и даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.

**Цель программы** «Проектный островок»: - Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни. - Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

В соответствии с целью поставлены **задачи реализации программы**:

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры

- ; - развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья; - прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

## **II. Общая характеристика курса**

### **Актуальность**

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общепризнанным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Программа «Проектный островок» способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и 4 навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

### **Возраст детей, срок реализации**

Программа составлена для детей 7- 9 лет и рассчитана на 1 год.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия - 90 минут. Курс рассчитан на 68 часов

На занятиях предусматриваются следующие **формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

**Для реализации программы используются следующие методы:**

1. Методы активного обучения: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.

2. Словесные: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.
3. Стимулирования и мотивации: игры, создание эмоционально- нравственной ситуации, поощрение, убеждение.
4. Наблюдения: зарисовки, записи, экскурсии.
5. Практический: творческие и индивидуальные работы учащихся.
6. Частично-поисковый: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;
7. Наглядности: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.
8. Оценивание процесса выполнения заданий: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

Каждое занятие целесообразно начинать с физической разминки. Во время занятия, если оно проходит в классе, проводить динамические паузы, гимнастику для пальчиков и глаз.

### **Основопологающие приоритеты данной программы:**

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

### **Основные принципы реализации программы:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме); - актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре);
- оздоровительной направленности (решает задачи укрепления здоровья школьника);
- формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- сознательности (нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности);
- систематичности и последовательности (проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков).

Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим); - индивидуализации (осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания). Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и

навыков; непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха; активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

### **III. Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

У ученика будут сформированы: - умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами; б - умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; - умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; - ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью; - мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

#### **Метапредметные результаты**

##### Регулятивные УУД

Ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя - проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; - совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

##### Познавательные УУД

Ученик научится:

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре; - самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),

- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

### Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Ученик будет способен проявлять следующее:

- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

### **Планируемые предметные результаты**

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки; - основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены; - выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми; - осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Ученик получит возможность научиться:
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

### **Межпредметные связи**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Проектный островок» носит комплексный характер, что отражено в **межпредметных связях**:

- с уроками литературного чтения: знакомство с литературными произведениями, подбор пословиц и поговорок;

- с уроками окружающего мира: сезонные изменения в природе; изучение организма человека: осанка, питание, зрение; создание буклетов по сохранению здоровья;
- с уроками технологии: изготовление изделий из пластилина, изготовление амулета из соленого теста;
- с уроками изобразительного искусства: рисование плакатов, рисунков по теме;
- с уроками музыки: прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.;
- с уроками физической культуры: разучивание упражнений.

#### IV. Содержание программы

	Тема раздела	аудиторных часов	Внеаудиторных часов	Всего часов
1	Мир вокруг меня и я в нём	16	6	22
2	Правильно питание - залог здоровья	12	2	14
3	Уроки Мойдодыра	10	0	10
4	Охрана жизни человека	12	6	18
5	Подводя итога	2	2	4
	Итого	52	16	68

- 1. Мир вокруг меня и я в нём (22 ч)** Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.
- 2. Правильно питание - залог здоровья (14 ч)** «Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные 10 и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.
- 3. Уроки Мойдодыра (10 ч)** В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.
- 4. Охрана жизни человека (18 ч)** Почему мы боеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на

улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

**5. Подводя итоги (4 ч)** Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!» Посвящение в «здоровячки»

## V. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Деятельность учащихся	Количество часов	Теория	Практика
<b>Мир вокруг меня и я в нём (22 ч)</b>						
<b>1-2</b>	«Проектный островок»	Вводное занятие Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, на учебной площадке, во время экскурсий, при проведении мероприятий	Знакомятся с правилами и режимом работы кружка. ТБ. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3-4</b>	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?» Валеология. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа (изготовление амулета из соленого теста). Это интересно!	В теоретической части: в ходе беседы высказывают свое мнение, находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Прослушивают сказку, отвечают на вопросы по содержанию. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. В практической части: участвуют в динамической паузе, изготавливают амулет здоровья из соленого теста. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>5-6</b>	Я – неповторимый человек.	Беседа о неповторимости и (сочетание способностей, внешности и черт характера) каждого человека. Определяют	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают о неповторимости человека, делают выводы, что все люди разные. Анализируют 1 1 12 Заполнение таблиц «Положительные качества», «Вежливые слова» (работа в парах). иллюстрации. Выработывают умения координировать свои усилия с усилиями других, договариваться и приходить к общему решению			

		и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают о неповторимости человека, делают выводы, что все люди разные. Анализируют 1 1 12 Заполнение таблиц «Положительные качества», «Вежливые слова» (работа в парах).				
<b>7-8</b>	Режим дня.	Беседа о необходимости режима дня. Практическое занятие - составление режима дня учащегося начальной школы	Узнают о режиме дня и его влиянии на здоровье. Анализируют рисунки и озвучивают их. Работают в парах - составляют режим дня. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Преобразовывают информацию из одной формы в другую (составление плана, таблицы, схемы).	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>9-10</b>	Как настроение? Чувства.	Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими. Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о чувствах (переживаниях, которые человек испытывает в разных ситуациях). Игра «Покажи, какие	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Рассказывают о чувствах и настроении, учатся различать их и описывать. Вспоминают вежливые слова, показывают мимикой чувства сказочных героев. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

		чувства переживают сказочные герои»				
<b>11-12</b>	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон.	Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить зрение». Просмотр мультфильма «Приставучий телевизор». Беседа о вреде длительного просмотра телевизора и почему нельзя смотреть телевизор допоздна». Разучивание упражнений гимнастики для глаз	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания из жизни о значении зрения в жизни человека. Рассматривают строение глаза, называют факторы, отрицательно влияющие на здоровье глаз, делают выводы в результате совместной работы всей группы. Просматривают тематический мультфильм, беседуют по содержанию. Разучивают упражнения для глаз. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>13-14</b>	Работа над осанкой.	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки.	Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Сравнивают иллюстрации, оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Разучивают полезные упражнения для формирования красивой осанки. Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>15-16</b>	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых.	Беседа о пользе зарядки. Занятие на свежем воздухе. «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гу	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Высказывают элементарные суждения о том, зачем нужно делать зарядку и вести подвижный образ жизни. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Играют на свежем воздухе, учатся распределять роли. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>17-18</b>	Вредные привычки.	Беседа о вредных привычках.	Выполняют тестовые задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

		Тестирование (работа в парах). Игра «Хорошо или плохо».	ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.			
<b>19-20</b>	Как закаляться. Обтирание, обливание.	Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в схематическую. Оформляют рисунки, обсуждают их.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>21-22</b>	Физкультура, спорт, здоровье.	Занятие на свежем воздухе. Спортивные старты.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Участвуют в спортивных стартах, учатся работать в команде, поддерживать друг друга. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Правильное питание – залог здоровья (12ч)</b>						
<b>23-24</b>	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	Беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека». Поговорим о пище. Режим питания. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп).	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Размышляют над темой, в ходе беседы получают новую информацию. Составляют рассказ на основе предметных рисунков и схемы. Выполняют задания в рабочей тетради. Сравнивают и группируют объекты по нескольким основаниям; находят закономерности; самостоятельно продолжают их по установленному правилу. Исследуют, из каких растений приготовлены каши. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>25-26</b>	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное –	Беседа о здоровом питании. Кроссворд «Самые полезные продукты». Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания, решают коллективно кроссворд. Играют на свежем воздухе в тематические игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в играх. Учатся ориентироваться в ассортименте	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

	несъедобное».	продукты», «Съедобное – несъедобное».	наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.			
<b>27-28</b>	Моя любимая еда.	Беседа «Свежие – несвежие продукты». Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Настольная игра в парах «Путешествие по улицам правильного питания»	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности. Учатся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Работают в тетради, составляют меню, играют в тематическую игру. Осуществляют анализ объектов с выделением существенных и 1 0,5 0,5 16 несущественных признаков. Преобразовывают текстовую информацию в таблицу. Осуществляют взаимопомощь и взаимный контроль. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>29-30</b>	Витамины – наши лучшие друзья!	Беседа «Витаминная тарелка на каждый день». Инсценированная постановка «Где живут витамины?» Загадки про овощи и фрукты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Кроссворд «Сухофрукты».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова ВИТАМИН. Решают кроссворд, выполняют рисунки, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>31-32</b>	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов	Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию мультфильма. Беседа «Разнообразие молочных продуктов». Заочное путешествие в молочный магазин.	Смотрят мультфильм, беседуют по содержанию. Обсуждают презентацию «Заочное путешествие в молочный магазин». Вспоминают кисломолочные продукты, работают в рабочей тетради. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>33-34</b>	Город сладкоежек.	Командное соревнование	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Участвуют в викторине. Учатся договариваться и	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

			приходить к общему решению; формулируют собственное мнение и позицию; осуществляют взаимный контроль. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.			
<b>Уроки Мойдодыра (10ч)</b>						
<b>35-36</b>	В гостях у Мойдодыра.	Прослушивание сказки К.Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию. Для чего нужно быть опрятным?	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Слушают сказку, отвечают на вопросы, рассматривают иллюстрации, обсуждают поведение главного героя. Обсуждают значение чистоты в жизни человека, составляют советы по ее соблюдению (работают в группах). Учатся взаимодействовать в группе, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Составляют пословицы о чистоте и объясняют их значение.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>37-38</b>	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	Просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении	Обобщают полученные знания о чистоте. Ставят познавательные задачи и решают их с помощью учителя в ходе просмотра презентации. Раскрывают посылку, называют предметы личной гигиены и их предназначение. Получают задание – подготовить загадки о предметах личной гигиены к следующему занятию. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>39-40</b>	«Помощники Мойдодыра» (мини-проект).	Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками.	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Актуализируют знания. Обобщают материал по теме. Работают в группах. Получают задание и планируют свою деятельность в группе. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Изготавливают книжки с подготовленными заранее загадками, выполняют рисунки к загадкам, оформляют книжки, презентуют продукт. Учатся договариваться и приходить к общему решению, презентовать свою работу перед аудиторией.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>41-42</b>	Грязные руки – причина болезней.	Беседа о том, для чего нужно мыть руки и как правильно и часто нужно это делать. Обсуждение инструкции «Как правильно мыть	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают, чем опасны для здоровья грязные руки. Выполняют задание в рабочей тетради. Анализируют инструкцию о правильном мытье рук, запоминают, упражняются на практике.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

		руки». Практическое упражнение в мытье рук				
<b>43-44</b>	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками.	Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками». Беседа по содержанию мультфильма. Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Смотрят мультфильм. Выделяют правила ухода за зубами. Делятся своими впечатлениями о походе к стоматологу. Упражняются в правильной технике чистки зубов. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Охрана жизни человека (18 ч)</b>						
<b>45-46</b>	Почему мы болеем?	Встреча с Участвуют в беседе с педиатром, 1 19 педиатром. Беседа «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ	Участвуют в беседе с педиатром, актуализируют знания, задают вопросы. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>47-48</b>	Безопасность при любой погоде.	Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассматривают иллюстрации, читают правила поведения, обсуждают, делятся дополнительной информацией, жизненным опытом. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся слушать и	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

		грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?	понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся выполнять правила безопасного поведения при неблагоприятной погоде.			
<b>49-50</b>	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Презентация: «Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горящей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Работают в двух группах. Обобщают информацию о том, когда огонь- друг, а когда враг. Каждая группа доказывает свое утверждение на примерах. Просматривают презентацию, выделяют главные правила противопожарной безопасности, делают выводы. Смотрят мультик. Называют причины пожара в доме. Учатся выполнять правила безопасного 1 1 20 патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющи еся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме». поведения со спичками и др. пожароопасными предметами. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Чертят схематическое изображение планировки своей квартиры и составляют план эвакуации при пожаре.	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Работают в двух группах. Обобщают информацию о том, когда огонь- друг, а когда враг. Каждая группа доказывает свое утверждение на примерах. Просматривают презентацию, выделяют главные правила противопожарной безопасности, делают выводы. Смотрят мультик. Называют причины пожара в доме. Учатся выполнять правила безопасного 1 1 20 патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющи еся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме». поведения со спичками и др. пожароопасными предметами. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Чертят схематическое изображение планировки своей квартиры и составляют план эвакуации при пожаре.	<b>2</b>	<b>2</b>	-

		<p>мультимедиа. Называют причины пожара в доме. Учатся выполнять правила безопасного 1 1 20 патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме».</p>				
<b>51-52</b>	<p>Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.</p>	<p>Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации. Демонстрация содержимого домашней аптечки для оказания первой медицинской помощи. Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах и порезах.</p>	<p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Называют известные им лекарства. Узнают о самых распространенных лекарствах и их предназначении, вреде. Разбирают аптечку, анализируют содержимое, высказывают предположения о предназначении каждого предмета. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах.</p>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>53-54</b>	Какие опасности таит вода.	- Безопасное поведение у водоемов весной, способы и средства спасения утопающих. - Безопасность на воде во время летнего купания. Просмотр тематического	Рассказывают, что им известно о воде о значении воды в жизни человека. Читают тексты, ищут необходимую информацию для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, обсуждают 1 1 21 - Безопасное поведение у водоемов весной, способы и средства спасения утопающих. - Безопасность на воде во время летнего купания. Просмотр тематического мультфильма. иллюстрации и составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. Просматривают тематический мультфильм, отвечают на вопросы по содержанию, делают выводы. Учатся выполнять правила безопасного поведения на воде и вблизи водоёмов. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>55-56</b>	Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ	Просмотр мультика про электроток. Беседа «Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током). Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электроприбора м». Просмотр мультфильма «Невидимка- газ». Беседа по содержанию.	Ставят познавательную задачу и решают ее в ходе беседы и просмотра мультфильма, проверяют свои предположения. Учатся выполнять правила безопасного поведения в обращении с электроприборами и газовой плитой. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>57-58</b>	Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера	Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Делают предположения, почему пропадают дети. Рассуждают, почему дети могут уйти с незнакомым человеком. Учатся выполнять правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми. Учатся слушать и понимать других, 1 1 22 по содержанию. оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Разыгрывают проблемные	<b>2</b>	<b>2</b>	-

		Просмотр мультфильма «Экстренные номера».	ситуации. Учат экстренные номера и узнают их предназначение			
<b>59-60</b>	«Мы на улицах города». Спортивно-игровое мероприятие по ПДД.	Игра – задание «Друзья светофора». Игра - пазл «Знатоки дорожных знаков». Игры-эстафеты на свежем воздухе (спортзале) «Извилистая дорога», «Такси»	Знакомятся с элементарными правилами дорожного движения. В игре учатся различать дорожные знаки (их значение). Учатся выполнять правила безопасного поведения на проезжей части. Играют на свежем воздухе. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в игре. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>61-62</b>	«Мы идем в поход».	Беседа о правилах безопасности на природе. Отдых на природе (экскурсия в живописный уголок родного города). Подвижные игры на свежем воздухе.	Повторяют и обобщают правила поведения на природе, вблизи водоемов, рассуждают об опасностях, которые можно встретить на природе. Учатся выполнять правила безопасного поведения на природе. Играют в подвижные игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	<b>2</b>	=	<b>2</b>
<b>Подводя итоги (6 ч)</b>						
<b>63-64</b>	Мини - проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	Работа творческих педагогических мастерских. Изготовление коллективного коллажа «Чаша здоровья». Подготовка к образовательному событию.	Работают в педагогических мастерских по разным направлениям, распределяют роли в мастерской, совместно планируют деятельность. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся договариваться и приходить к общему решению, презентовать свою работу перед аудиторией. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Под присмотром учителя 1 1 23 выполняют задание. Готовятся к презентации конечного продукта. Подводят итоги работы мастерских (рефлексия)	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>65-68</b>	«Учитесь быть здоровыми!»	Образовательное событие. Подведение итогов года. Посвящение в «здоровячки».	Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся договариваться и приходить к общему решению. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Презентовать свои работы перед аудиторией. Работают в педагогических мастерских, в творческих платформах, участвуют в заочном путешествии по стране здоровья, презентуют свои проекты. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами	<b>4</b>	-	<b>4</b>



## **VI. Формы подведения итогов реализации программы**

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

1. Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
2. Отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
3. Оформление коллажа, выполнение творческих работ.

наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Проектный островок». (В приложениях).

### **Литература для учителя**

Альков В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004 г.

Белкина М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.

Березина Т.А. Здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО 24 «Маленький Гений – Пресс», 2010. – 33 с.

Березина Т.А. «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2007 г.

Березина Т.А. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.

Березина Т.А. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Аксидент», 1998г.

Березина Т.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004.

Березина Т.А. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.

«Начальная школа», № 11, 2005 г.

## Интернет - ресурсы

ая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

фильм «Три котёнка» - <https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk>

о «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - [https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_a-PAMBuIs](https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs)

о «Уроки осторожности тётушки Совы»- <https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M>

дка для детей - <https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g>

правильно мыть руки -

<https://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parentreqid=1465135169783331-7974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI>

жные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html>

одическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - <http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-arii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

ностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>

ирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/testzdorove-i-bezopasnost>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovy-obraz-zhizni> <https://infourok.ru/material.html?mid=8688>