

Паршаковская средняя общеобразовательная школа –
филиал МБОУ «Верх-Язьвинская СОШ»

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2024 г.

Утверждаю:
руководитель филиала
_____ Е. Г. Ваньков
« ____ » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
(общекультурное)
1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Паршакова Валентина Викторовна
учитель начальных классов
(высшая категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности курса «Уроки здоровья» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), ВОИПКипРО, 2013г.;

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Уроки Здоровья».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
-

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2- 4 классы по 34 часа в год (1 час в неделю)

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

1. **Дружи с водой-2 ч**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

2. **Забота о глазах.**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. **Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

4. **Уход за зубами- 3 ч**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой. Что полезно для зубов.

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

5. **Уход за руками и ногами.**

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

6. **Забота о коже- 3 ч**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

7. **Как следует питаться- 2 ч**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

8. Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе.

Беседа «От чего зависит настроение»

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

10. Настроение после школы.

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

11. Поведение в школе- 2 ч

Правила поведения «Я – ученик».

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

12. Вредные привычки- 2 ч

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы- 2 ч

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

16. И снова и гигиене

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Практические занятия

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

17. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витамины».

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

18. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип»

Практические занятия

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

19. Народные игры.

Рассказ о народных подвижных играх

Практические занятия

Разучивание игры «Горелки»

20. Подвижные игры- 2 ч

Доктора природы (обобщение)

Практические занятия

Разучивание игр «Салки»

21. Что такое эмоции и для чего они нужны- 2 ч

Как человек выражает свои эмоции. Может ли человек сдерживать свои эмоции. Упражнение «Покажи эмоцию», «Угадай эмоцию», «Иногда я ...»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

(1 час в неделю – 33 часа в год)

№ n/n	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1	0,5	0,5
3	Уход за ушами	1	0,5	0,5
4	Уход за зубами	3	2	1
5	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5
6	Забота о коже	3	2	1
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	0,5	0,5
9	Настроение в школе	1	0,5	0,5
10	Настроение после школы	1	0,5	0,5
11	Поведение в школе	2	1	1
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0,5	0,5
15	И снова о гигиене	1	1	1

16	О пользе витаминов	1	0,5	0,5
17	Как правильно вести себя на воде	1	1	1
18	Наша безопасность	1	0,5	0,5
19	Народные игры	1	0,5	0,5
20	Подвижные игры	1	1	1
21	Что такое эмоции и для чего они нужны.	2		
22	Уроки здоровья (обобщение)	1	1	
	Итого:	33	18	15

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

2 класс

1. Почему мы бодем.

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней.

Инфекционные болезни. О прививках.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

7. Безопасность при любой погоде.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

9. Правила поведения на воде

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Травмы. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

Практические занятия

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

Практические занятия

Практикум по теме.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

17. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

20. Сегодняшние заботы медицины

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы болеем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	0,5	0,5
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5

14	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	3	2	1
	Итого:	34	19	15

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3 класс

1. Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

«Нарисуй свой страх»

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Учимся делать добро. Спешим делать добро.

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

3. Почему мы говорим неправду

Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

4. Почему мы не слушаем родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Игра-тест «Мои обиды»

5. Надо уметь сдерживать себя.

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

6. Не грызи ногти, не ковырай в носу.

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

7. Как относиться к подаркам.

Как принимать и дарить подарки.

Практические занятия

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

8. Как следует относиться к наказаниям.

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

9. Как нужно одеваться.

Одежда.

Практические занятия

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

11. Как вести себя, если что-то болит.

Что такое боль.

Практические занятия

Кроссворд по теме.

12. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практикум «Сервировка стола»

13. Как вести себя в гостях.

Ты идешь в гости.

Практические занятия

Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»

14. Как вести себя в общественных местах.

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Практикум «Мы – пассажиры»

15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки»

Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон»

16. Что делать, если не хочется в школу.

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

Практические занятия

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

17. Чем заняться после школы.

Умей организовать свой досуг.

Практические занятия

Стихотворный монтаж «О свободном времени»

18. Как выбирать друзей.

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»

19. Как помочь родителям.

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...»

20. Как помочь больным и беспомощным.

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

21. Повторение.

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Практические занятия

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Чего не надо бояться	1	1	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2	1	1
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2	1	1
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1

7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1	0,5	0,5
9	Как нужно одеваться	1	0,5	0,5
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	0,5	0,5
11	Как вести себя, когда что-то болит	1	0,5	0,5
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1	0,5	0,5
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1	0,5	0,5
17	Чем заняться после школы	1	0,5	0,5
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1	0,5	0,5
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	3	1	2
	Итого:	34	17	17

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

1. Наше здоровье.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

2. Как помочь сохранить здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Практические занятия

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений»

7. Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

8. Злой волшебник – наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть»

Практические занятия

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

9. Мы – одна семья»

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

10. Повторение.

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

Практические занятия

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	2	1
3	Что зависит от моего решения	2	1	1
4	Злой волшебник табак	1	0,5	0,5
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	3	2
6	Помоги себе сам	1	0,5	0,5
7	Злой волшебник алкоголь	3	2	1

8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11	7	4
	Итого:	34	20	14

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия

физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
-

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:

К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

К концу 2 года обучения:

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и

жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегрева и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

К концу 3 года обучения:

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе

при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

К концу 4 года обучения:

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся гряз-

нули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.

12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Дата		Примечания
				По пл.	Факт.	
1	Дружи с водой Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Игра «Наоборот». Творческая работа. Игра «Доскажи словечко».			
2	Друзья Вода и Мыло.	1	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».			
3	Забота о глазах Глаза – главные помощники человека.	1	Правила сохранения зрения. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.			
4	Уход за ушами Чтобы уши слышали.	1	Правила сохранения слуха. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.			
5	Уход за зубами Почему болят зубы.	1	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.			
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Памятка «Как сохранить зубы». Практическая работа. Разучивание стихотворение. Творческая работа.			
7	Как сохранить улыбку красивой.	1	Тест. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Творческая работа.			
8	Уход за руками и ногами	1	Оздоровительная минутка. Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.			

	«Рабочие инструменты» человека.		Игра-соревнование «Кто больше?» Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками.			
9	Забота о коже Зачем человеку кожа	1	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Игра «Угадайка». Проведение опытов. Практическая работа.			
10	Надёжная защита организма	1	Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Тест. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Игра «Можно или нельзя».			
11	Если кожа повреждена	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»			
12	Как следует питаться Питание – необходимое условие для жизни человека	1	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Советы доктора Здоровая Пища. Заучивание слов. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».			
13	Здоровая пища для всей семьи	1	Анализ ситуации.. Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Угадайка». Проведение опыта Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».			
14	Как сделать сон полезным Сон – лучшее лекарство	1	Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».			
15	Настроение в школе Какое настроение?	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.			
16	Настроение после школы Я пришёл из школы	1	Беседа. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Игра «Закончи рассказ».			
17	Поведение в школе Я - ученик	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».			

18	Я - ученик	1	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».			
19	Вредные привычки. Вредные привычки	1	Беседа «Это красивый человек». Оздоровительная минутка «Деревце». Слово учителя. Игра «Да - нет».			
20	Вредные привычки.	1	Это нужно запомнить! Анализ ситуации. Заучивание слов Практическая работа в парах.			
21	Мышцы, кости и суставы Скелет – наша опора	1	Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Практическая работа.			
22	Осанка – стройная спина	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Работа по таблице.			
23	Как закаляться. Обтирание и обливание Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» Практическая работа. Творческая работа.			
24	Как правильно вести себя на воде Правила безопасности на воде	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.			
25	Режим школьника Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Режим дня первоклассника. Составление режима дня первоклассника.			
26-27	Народные и подвижные игры Народные игры	2	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». Народные игры			
28-30	Подвижные игры	3	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!» Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круго-			

			вые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». Подвижные игры			
31-32	Доктора природы.	2	Весёлые старты. Встреча с докторами здоровья. Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо».			
33	Обобщающий урок.	1	Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Дата		Примечания
				По пл.	Факт.	
1	Почему мы болеем. Причина болезни.	1	Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Тест «Твоё здоровье». Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Практическая работа «Помоги себе сам».			
2	Признаки болезни	1				
3	Как здоровье?	1				
4	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.	1	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко».			
5	Здоровый образ жизни	1				
6	Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат	1	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка.			

			Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.			
7	Прививки от болезней Инфекционные болезни	1	Слово учителя. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка».			
8	Прививки от болезней	1	Игра – соревнование «Кто больше знает?». Игра «Полезно – вредно».			
9	Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем.	1	Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Это полезно знать! Игра «Кто больше знает?»			
10	Домашняя аптека	1	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации.			
11	Как избежать отравлений. Отравление лекарствами.	1	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сам! Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.			
12	Пищевые отравления	1	Игра – соревнование «Кто больше?» Практическая работа «Первая помощь при отравлениях».			
13	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.	1	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.			
14	Если на улице дождь и гроза	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Практическая работа «Помогите себе сам!»			
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме.	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасности			

16	Как вести себя на улице	1	поведения в транспорте. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Заучивание слов.			
17	Правила безопасного поведения на воде. Вода - наш друг	1	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Практическая работа «Когда опасность рядом».			
18	Правила общения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда	1	Беседа «Чем опасен огонь?» Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Игра «Светофор здоровья». Практическая работа «План эвакуации при пожаре».			
19	Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток.	1	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Практическая работа «Первая помощь пострадавшему».			
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы	1	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. Работа в парах. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах)			
21	Как защититься от насекомых. Укусы насекомых	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помогите себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов. Работа в группах «Помогите себе сам».			
22	Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про со-	1	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!			

	бак и кошек		Составление правил обращения с животными.			
23	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами.	1	Виды отравлений. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Признаки отравления угарным газом. Игра «Светофор здоровья». Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».			
24	Отравление угарным газом	1	Игра – соревнование «Кто больше знает?»			
25	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе	1	Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Признаки обморожения. Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Составление правил. Игра «Полезно – вредно».			
26	Как уберечься от мороза.	1				
27	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей.	1	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.			
28	Переломы	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Помоги себе сам! Словарная работа.			
29	Если ты ушибся или порезался	1				
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло	1	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». Работа в группах «Помоги себе сам».			

	попало постороннее тело					
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укус змеи	1	Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.			
32	Сегодняшние заботы медицины. Раста здоровым	1	Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» Решение задач.			
33	Воспитаи себя	1	Весёлые старты. Встреча с докторами здоровья. Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо».			
34	Я выбираю движение	1	Повторение правил здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»			

3 КЛАСС

1	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Дата		Примечания
				По пл.	Факт.	
1.	Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся». Практическое занятие.			
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся	1	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Беседа «Свое мнение». Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Игра «Почему это произошло?». Игра «Продолжи сказку». Заучивание пословицы. Игра в пословицы.			

	думать.					
3	Спешите делать добро.	1				
4	Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман	1	Беседа «Что такое ложь?». Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.			
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1				
6	Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка». Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Творческая работа «Портрет родителей», «Пожелание себе». Игра «Почему нам запрещают?».			
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1				
8	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Беседа «Что такое каприз?». Оздоровительная минутка. Толкование пословиц и крылатых выражений. Игра «Проверь себя». Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.			
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1				
10	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек.	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Чтение стихотворений на тему занятия. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно знать!». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Игра «Закончите предложение». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».			
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1				

12	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворения Г. Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».			
13	Я дарю подарки.	1				
14	Как следует относиться к наказаниям Наказавшие	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.			
15	Как нужно одеваться Одежда	1	Беседа по теме. Толкование пословицы. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Игра «Найди правильный ответ».			
16	Как вести себя с незнакомыми людьми Ответственное поведение	1	Беседа по теме. Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми».			
17	Как вести себя, когда что-то болит Боль	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Разгадывание кроссворда. Игра «Закончите фразу».			
18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1	Беседа по теме. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно			

19	Правила поведения за столом.	1	накрыть стол». Беседа «Мы идем в кафе». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» Разгадывание кроссворда. Практическая работа по теме. Работа над правилами поведения за столом.			
20	Как вести себя в гостях	1	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»			
21	Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице.	1	Беседа по теме. Чтение стихотворений «Азбука поведения». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке». Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Игра «Выбери правильный ответ». Игра «Найди правильный ответ».			
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1				
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	Беседа по теме. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора».			
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1				
25	Что делать, если не хочется в школу. Помоги себе сам	1	Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Работа с мудрыми мыслями.			

			Игра «Закончи предложения».			
26	Чем заняться после школы Умей организовать свой досуг	1	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации.			
27	Как выбрать друзей. Что такое дружба.	1	Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...» Игра «Хочу быть».			
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Игра «Любит - не любит».			
29	Как помочь родителям. Как доставить родителям радость	1	Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Давай поговорим». Игра «Комплимент».			
30	Как помочь больным и беспомощным. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». Толкование пословиц. Высказывания великих людей о доброте. Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка».			
31	Спешите делать добро.	1	Игра «Выбери правильный ответ». Игра «Давай поговорим». Игра «Кто больше знает?» Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.			
32	Повторение. Огонек здоровья.	1	Беседа по теме Викторина «Будь здоров!» Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене).			
33	Путешествие в страну здоровья.	1	Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика			

34	Культура здорового образа жизни.	1	инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям. Работа над пословицами о здоровье. Театральная постановка «Доктор Айболит».			
----	----------------------------------	---	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование раз- дела и тем	Кол- во часов	Содержание Вид учебной деятельности ученика	Дата		Примечания
				По пл.	Факт.	
1.	Наше здоровье. Что такое здоровье?	1	Слово учителя. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Рассказ учителя. Практическая работа. . Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Игра «Твоё имя». Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. Словарная работа. Практическая работа. Заучивание слов.			
2	Что такое эмоции?	1				
3	Чувства и поступки	1				
4	Стресс	1				
5	Как помочь сохра- нить себе здоровье. Учимся думать и действовать	1	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Анализ сказки. Игра «Что? Зачем? Как?» Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Игра «Назови возможные последствия». Игра «Комплимент».			
6	Учимся находить причину и последствия событий	1				
7	Умей выбирать	1				
8	Что зависит от моего решения. Принимаю решение	1	Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» Анализ ситуации. Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговори- м». Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».			
9	Я отвечаю за свои ре- шения	1				
10	Злой волшебник та- бак. Что мы знаем о куре- нии	1 ч	Встреча с медработником. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Игра «Волшебный стул». Работа над пословицами. Творческая работа.			

11	Почему некоторые привычки называются вредными Зависимость	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Беседа по теме. Рассказ учителя. Толкование пословиц. Психологический тренинг. Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...»			
12	Умей сказать НЕТ	1	Игра «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». Игра «Зеркало и обезьяна». Игра «Продолжите предложение». Игра «Комплимент». Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. Игра «Выбери правильный ответ». Творческая работа.			
13	Как сказать НЕТ	1				
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1				
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1				
16	Помоги себе сам. Волевое поведение	1	Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Игра «Давай поговорим». Игра «Сокровища сердца». Игра «Беседа по кругу». Игра «Выбери ответ».			
17	Злой волшебник алкоголя. Алкоголь	1	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Психологический тренинг. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Творческая работа с деревом решений.			
18	Алкоголь – ошибка	1				
19	Алкоголь – сделай выбор	1				
20	Злой волшебник наркотик Наркотик	2 ч	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Психологический тренинг. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». Игра «Пирамида». Повторение правил. Практическая работа. Игра «Давай поговорим».			
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения					
22	Мы одна семья Мальчишки и девчон-	1	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...»			

	ки		Анализ ситуации в рассказе К. Д. Ушинского «Сила не право».			
23	Моя семья	1	Чтение и анализ стихотворения. Игра «Противоположности». . Игра «Давай поговорим». Творческая работа. Защита рисунков. Игра «Продолжи предложение».			
24	Повторение. Дружба	1	Игровое занятие с любимыми героями. Открытие праздника здоровья. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Встреча с Доктором Айболитом. Игра «Пословицы запутались». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Праздник чистоты с Мойдодыром. Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Беседа по теме. Высказывания о доброте. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)			
25	День здоровья	1				
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1				
27	Я выбираю кашу	1				
28	Чистота и здоровье	1				
29	Откуда берутся грязнули?	1				
30	Чистота и порядок	1				
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1				
32	КВН «Наше здоровье»	1				
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1				
34	Будьте здоровы!	1	Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Чтении и анализ стихотворений. Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».			

