

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Афанасьевского муниципального округа

Филиал МБОУ СОШ с. Пашино «ООШ д. Ромаши»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

_____ Н.Г.Меркучев

Приказ №39\1-Р

От «1» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Здоровячок»
(спортивно-оздоровительное направление)
1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Ромаши, 2023

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
• Актуальность	4
• Цель программы	5
• Ценности	5
• Задачи	5
• Виды внеурочной деятельности	6
• Формы проведения занятий	6
• Особенности программы	6
• Место курса в учебном плане	8
• Ожидаемые прогнозируемые результаты	8
• Планируемые образовательные результаты	8
• Универсальные учебные действия	9
• Учащиеся должны знать/уметь	9
• Предполагаемый результат	10
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс	10
• Содержание занятий	13
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс	16
• Содержание занятий	19
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс	23
• Содержание занятий	26
5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс	31
• Содержание занятий	33
6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	37
7. ЛИТЕРАТУРА	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа «Здоровячок» составлена на основе авторской программы «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, М., 2008 год.

Нормативно-правовой и документальной основой программы воспитания обучающихся являются Закон «Об образовании», федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее — Стандарт), Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников (далее — Концепция), методические рекомендации о структуре и содержании дополнительных образовательных программ (Приказ Минобрнауки РФ от 18.06.2003г №28-02-484/16), примерная программа воспитания и социализации обучающихся. Москва 2009., о повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки РФ от 2 апреля 2002 года №13-51-28/13), методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к Письму Минобрнауки РФ от 11 июня 2002 года №30-51-433/16)

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа

здоровых выпускников по окончании школы. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении ребят, страдающих с хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7 – 10 лет.

Все это предполагает актуальность разработки программы курса «Здоровячок» и проведение мероприятий для улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний не только на уроках, но и во внеурочное время.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников.

Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Актуальность данной программы определяется следующими обстоятельствами:

- необходимостью обучения школьников бережному отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, начиная с раннего детства;
- задачами формирования у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Основными целями реализации новых ФГОС является идея развития личности школьника, воспитания и социализации.

Под **развитием** мы понимаем необратимый процесс, направленный на изменение материальных и духовных объектов с целью их усовершенствования.

Под **социализацией** мы понимаем становление личности — процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе. Социализация человека начинается с рождения и продолжается на протяжении всей жизни. В её процессе он усваивает накопленный человечеством социальный опыт в различных сферах жизнедеятельности, который позволяет исполнять определенные, жизненно важные социальные роли. Социализация рассматривается как процесс, условие, проявление и результат социального формирования личности.

Под **воспитанием** мы понимаем целенаправленное формирование личности в целях подготовки её к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями.

Цель программы - Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: *здоровье физическое и стремление к активному здоровому образу жизни, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива), здоровье психическое (эмоциональное), здоровье нравственное, здоровье психологическое.*

Задачи формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, психического (эмоционального), социального (здоровья семьи и школьного коллектива), нравственного.

- элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;
- первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

Примерными видами внеурочной деятельности младших школьников в рамках реализации программы являются: проблемно – ценностное общение, игровая деятельность, познавательная деятельность, художественное творчество, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы проведения занятий: познавательные беседы, этическая беседа, проблемно-ценностная дискуссия с участием внешних экспертов, инсценировки, КТД, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры и оздоровительные акции, спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме.

Особенности программы

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.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации:

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

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 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Ожидаемые прогнозируемые результаты реализации программы формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, интеллекта, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Планируемые образовательные результаты:

- Предметные результаты - научатся формулировать основные правила гигиены и здорового образа жизни; обосновывать необходимость их соблюдения; получают возможность научиться выдвигать предположения и доказывать их; понимать учебную задачу каждого урока ЗОЖ и стремиться ее выполнять; работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

- Личностные результаты — формирование бережного отношения к своему здоровью и установки на безопасный, здоровый образ жизни; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; готовность слушать собеседника и вести диалог;

- Метапредметные результаты — овладеть начальными сведениями об особенностях своего организма и здорового образа жизни; использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными

и познавательными задачами; активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Универсальные учебные действия:

- Регулятивные: ориентирование в полученных знаниях; принимают и сохраняют учебную задачу; оценивают результат своих действий; прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

- Познавательные: извлечение необходимой информации в ходе изучения новой темы; логические – дополнение и расширение имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни; находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Коммуникативные: умеют обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания; принимать другое мнение и позицию, допускать существование различных точек зрения.

В результате усвоения программы учащиеся должны **уметь**:

-выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

-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.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учебно – тематический план

1 класс

п/п	Раздел, тематика	Количество часов	Форма занятия	Ожидаемые результаты
1	Введение	1	беседа	первоначальные представления о роли здоровья человека
2	Дружи с водой 1. Советы доктора Воды 2. Друзья Вода и Мыло	2	познавательная беседа игра	прививать личной гигиены, показать значимость воды для здоровья человека.
3	Забота о глазах Берегите зрение	1	Игра-наблюдение	первоначальный личный опыт по сохранению и улучшению зрения.
4	Уход за ушами Чтобы уши слышали	1	опытно-экспериментальная деятельность	знания детей о строении своего тела, о необходимости ухода за ним
5	Уход за зубами 1. Почему болят зубы 2. Чтобы зубы были здоровыми	3	познавательная беседа практическая деятельность	представление об основных методах профилактики кариеса;

	3. Как сохранить улыбку красивой		практическая деятельность	использование полученные знания в повседневной жизни.
6	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека	1	познавательная беседа	Формирование у детей навыков аккуратности
7	Забота о коже 1.Зачем человеку кожа 2.Надёжная защита организма 3. Если кожа повреждена	3	опытно-экспериментальная деятельность практическая деятельность познавательная беседа	формирование гигиенической культуры
8	Как правильно питаться 1. В гостях у Витамина Витаминовича 2. Витаминная семья 3. "Каша — матушка наша"	3	Инсценировка познавательная беседа	навыки здорового образа жизни, значимость витаминов для здоровья человека. представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.
9	Как сделать сон полноценным Сон – лучшее лекарство	1	познавательная беседа игра	гигиенические требования организации режима дня человека, обеспечивающие полноценный сон и активное бодрствование
10	Настроение в школе Как улучшить настроение в школе	1	познавательная беседа	Создание комфортной школьной среды
11	Настроение после школы. Я пришёл из школы	1	Анализ ситуации	
12	Поведение в школе.	1	Анализ ситуации игра	Создание комфортной школьной среды

	Я – ученик.			
13	Вредные привычки. 1. "Вредные привычки и их влияние на здоровье» 2. "Знать - значит побеждать!"	2	проблемно – ценностное общение	понятие “вредные привычки” на примере привычки употребления алкоголя, губительно влияющего на здоровье человека.
14	Мышцы, кости и суставы. 1. "Из чего я состою" 2. "Правильная осанка" 3. Упражнения для сохранения и исправления осанки.	3	практическая деятельность практическая деятельность	знания детей о правильной осанке и профилактике ее нарушения знать упражнения для сохранения правильной осанки
15	Закаливание "От болезней всех полезней"	1	Анализ ситуации игра	представление о закаливании, его пользе для здоровья
16	Правила безопасности на воде. 1. "Правила безопасного поведения на воде, на льду. Берегите воду!" 2. "На реке родной не будь дурной"	2	познавательная беседа Анализ ситуации игра	знания детей о правильном, безопасном поведении на воде, на льду
17	Здоровье и физическая культура 1.Подвижные игры. 2.Народные игры	2	практическая и игровая деятельность	формирование потребности ребёнка в занятиях физкультурой
18	Мое Здоровье 1.Я здоровье берегу, сам себе я помогу 2.Береги здоровье смолоду! 3.Визит к врачу	3	Анализ ситуации Игра Родительское собрание Комплексный	формированию навыков ЗОЖ Формирование у родителей и учащихся ответственное

			медосмотр	отношение к здоровью
19	Доктора природы обобщение	1	Игра по станциям	

Содержание занятий.

Тема 1. Советы доктора Воды. (1 час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1 час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1 час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пицца. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа.

Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».

Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1 час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. *Как настроение? (1 час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройна Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

2 класс

п/п	Раздел, тематика	Количество часов	Форма занятия	Ожидаемые результаты
1	Почему мы боеем. 1.Причины болезни. 2. Признаки болезни. 3. Болезнь легче предупредить	3	познавательная беседа Игра	Представление о существовании и причинах возникновения болезней
2	Кто и как предохраняет нас от болезней. 1. Как организм помогает себе сам. 2. Здоровый образ жизни.	2	Анализ ситуации Игра	представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа

				жизни;
3	Кто нас лечит. Доктор – кто он.	1	познавательная беседа	формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу
4.	Прививки от болезней 1. Инфекционные болезни. 2. Прививки от болезней.	2	Анализ ситуации Игра	расширение знаний о прививках
5	Что нужно знать о лекарствах 1. Лекарства в природе 2. Домашняя аптечка	2	сюжетно-ролевая игра практическая деятельность	знакомство учащихся с важными лекарственными растениями Разумное, грамотное использование лекарств, опасность самолечения
6	Отравления 1. Ядовитые растения России 2. Опасные вещества 3. Осторожно, грибы! 4. Пищевые отравления 5. Отравление угарным газом	5	познавательная беседа практическая деятельность познавательная беседа	Расширение знаний учащихся о ядовитых растениях знания учащихся об отравлениях лекарствами основные признаки отравления грибами и оказание первой помощи основные признаки пищевого отравления основные признаки отравления угарным газом
7	Безопасность при любой погоде 1. Если солнечно и жарко 2. Как помочь себе при тепловом ударе 4. Если на улице дождь и гроза	5	познавательная беседа Анализ ситуации Игра	представление о солнечных ожогах и тепловых ударах Безопасность при грозе

	5. Как уберечься от мороза			Правила поведения в морозную погоду
8	Правила безопасного поведения 1. Опасность в нашем доме 2. Как вести себя на улице	2	сюжетно-ролевая игра	знания детей о причинах многих травм дома Знание детьми правил дорожного движения
9	Правила безопасного поведения на воде Не зная броду, не суйся в воду	1	Дискуссия	формирование у детей навыков безопасного поведения на водоёмах
10	Огонь – друг или враг? 1. Осторожно, огонь! Пожар! 2. Огонь – друг, огонь – враг 3. Чтобы огонь не причинил вреда	3	Игра – путешествие	знания детей ситуации возникновения пожара роль огня в жизни человека правила безопасного обращения с огнём
11	Этот полезный и опасный электрический ток Что такое электрический ток.	1	Анализ ситуации	знания детей о том, как уберечься от поражения электрическим током.
12	Травмы 1. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов 2. Растяжение связок и вывих костей. 3. Переломы 4. Если ты ушибся или порезался	5	познавательная беседа практическая деятельность Решение проблемных	научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье

	5. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело		ситуаций	
13	Укусы 1. Чем опасны насекомые 2. Укусы змей	2	Анализ ситуации	знания детей о том, как избежать укусов
14	Доктора природы обобщение	1	Игра	

Содержание программы.

Тема 1. Причины болезни. (1 час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Как здоровье? (1 час)

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 4. Как организм помогает себе. (1 час)

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1 час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме.

Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 8. Прививки от болезней. (1час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 12. Пищевые отравления. (1час)

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа

«Помоги себе сам!»

Тема 14. *Если на улице дождь и гроза. (1 час)*

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 15. *Опасность в нашем доме. (1 час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме.

Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. *Как вести себя на улице. (1 час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации.

Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. *Вода – наш друг. (1 час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. *Как уберечься от мороза. (1 час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. *Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка.

Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. *Чем опасен электрический ток. (1 час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя.

Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная

минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. Травмы. (1час)

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. Укусы насекомых. (1час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам.

Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. (1час).

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1час)

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. Отравление угарным газом. (1час)

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. (1час)

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. Переломы. (1час)

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка.

Практическая работа в парах.

Тема 29. *Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»

Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа.

Практическая работа в парах.

Тема 30. *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. *Укусы змей. (1 час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. *Расти здоровым. (1 час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка.

Решение задач.

Тема 33. *Воспитай себя. (1 час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Тема 34. *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

3 класс

1	Правила обращения с животными Что мы знаем про собак и кошек	1	Решение проблемных ситуаций	Знание детьми предосторожностей при обращении с животными
2	Заботы медицины 1. Расти здоровым 2. Воспитай себя 3. Я выбираю движение	3	практическая деятельность	формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье

3	Уверенность и бесстрашие Чего не надо бояться	1	Решение проблемных ситуаций	научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье
4	Будем добрыми и человечными 1. Урок доброты 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным 3. Спешите делать добро	3	Игра-путешествие Анализ ситуации практическая деятельность	любовь, уважение, заботу, терпение к своим питомцам ответственность детей за свои поступки, стремление к самовоспитанию доброе отношение к людям, к окружающему миру
5	Почему мы говорим неправду 1. "У лжи ноги коротки" 2. "Неправда – ложь" в пословицах и поговорках.	2	Беседа, анализ ситуации	Правдивость и честность детей
6	Почему мы не слушаемся родителей? 1. Надо ли прислушиваться к советам родителей? 2. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	2	проблемно-ценностная дискуссия с участием внешних экспертов игра	Взаимопонимание с родителями
7	Надо уметь сдерживать себя 1. Все ли желания выполнимы. 2. Как воспитать в себе сдержанность	2	Беседа, анализ ситуации	сдержанность
8	Вредные привычки	2		

	1. Не грызи ногти, не ковырай в носу. 2. Как отучить себя от вредных привычек		Беседа, анализ ситуации игра	Контролирование своих поступков
9	Как относиться к подаркам 1. Я принимаю подарок. 2. Я дарю подарки.	2	Беседа, анализ ситуации игра	
10	Наказание. Как следует относиться к наказаниям.	1	Беседа, анализ ситуации практическая работа	Задумываться над причиной поступков, за которые наказали
11	Одежда. Как нужно одеваться.	1	Беседа, анализ ситуации игра	Эстетический вкус
12	Ответственное поведение. Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	Беседа, анализ ситуации	Правила поведения с незнакомыми людьми
13	Боль. Как вести себя, когда что-то болит.	1	игра, анализ ситуации	Не терпеть боль
14	Как вести себя за столом. 1. Сервировка стола. 2. Правила поведения за столом.	2	практическая работа Беседа, анализ ситуации	Правила сервировки стола Соблюдение правил поведения за столом.
15	Ты идёшь в гости. Как вести себя в гостях.	1	этическая беседа, анализ ситуации	Соблюдение гостевого этикета
16	Поведение в общественных местах. 1. Как вести себя в транспорте и на улице. 2. Как вести себя в	2	игра, анализ ситуации	Соблюдение правил поведения в общественных местах.

	театре, кино, школе.			
17	“Нехорошие слова”. Недобрые шутки. 1. Поговорим о вежливости 2. Вежливость — формула чудес 3. Умеем ли мы разговаривать по телефону?	3	Игра-тренинг этическая беседа	употреблять вежливые слова умение вежливо обращаться друг с другом и с окружающими людьми
18	Помоги себе сам. Что делать, если не хочется в школу.	1	беседа, анализ ситуации	
19	Умей организовать свой досуг Чем заняться после школы.	1	беседа Игра-тренинг	Правильное планирование свободного времени
20	Что такое дружба. 1. Дружба – главное чудо 2. Умей дружить	2	Тренинг, анализ ситуации	добрые взаимоотношения между детьми в классе

Содержание программы.

Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. (1 час)

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.

Тема 2. Учимся думать. (1 час)

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Тема 3. Спешу делать добро. (1 час)

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 4. *Поможет ли нам обман .(1час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

Тема 5. *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. (1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Тема 6. *Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 7. *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. (1час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 8. *Все ли желания выполнимы. (1 час) *

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Тема 9. *Как воспитать в себе сдержанность. (1час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема10- 11. *Как отучить себя от вредных привычек. (2часа)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема12. *Я принимаю подарок. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери

слова благодарности».

Тема 13. *Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. *Наказание. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 15. *Одежда. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. *Ответственное поведение. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 17. *Боль. (1 час)*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Тема 18. *Сервировка стола. (1 час)*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Тема 19. *Правила поведения за столом. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за

столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 20. *Ты идешь в гости . (1 час)*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

Тема 21. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 22. *Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 23. *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Тема 25. *Помоги себе сам. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Тема 26. *Умей организовать свой досуг. (1 час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Тема 27. *Что такое дружба. (1 час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется».

Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 28. *Кто может считаться настоящим другом. (1 час)*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг».

Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 29. *Как доставить родителям радость. (1 час)*

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

Тема 30. *Если кому -нибудь нужна твоя помощь. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Тема 31. *Спешите делать добро. (1 час)*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Тема 32. *Огонек здоровья. (1 час)*

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Тема 33. *Путешествие в страну здоровья. (1 час)*

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 34. *Культура здорового образа жизни. (1 час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир.

Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

4 класс

1	Наше здоровье. 1. Что такое здоровье? 2. Что такое эмоции? 3. Чувства и поступки. 4. Стресс.	4	практическая деятельность беседа Игра-тренинг	Умение контролировать свои чувства и эмоции
2	Учимся думать и действовать. 1. Как помочь сохранить себе здоровье. 2. Учимся находить причину и последствия событий. 3. Умей выбирать.	3	беседа игра	Задумываться о последствиях совершённых поступков Умение делать выбор
3	Принимаю решение. 1. Что зависит от моего решения? 2. Я отвечаю за своё решение.	2	беседа игра, анализ ситуации	Умение принимать самостоятельное решение
4	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	1	Беседа, игра	Профилактика курения
5	Зависимость. 1. Почему некоторые привычки называются вредными. 2. Умей сказать	4	игра, анализ ситуации Беседа	Профилактика вредных привычек

	<p>НЕТ.</p> <p>3. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.</p> <p>4. Я умею выбирать тренинг безопасного поведения.</p>		Игра-тренинг	
6	<p>Злой волшебник – алкоголь.</p> <p>1. Алкоголь – враг здоровья</p> <p>2. Похититель рассудка — алкоголь</p> <p>3. Алкоголь и алкогольная зависимость</p>	3	<p>Беседа</p> <p>устный журнал с элементами тренинга</p>	умение активно противостоять пагубным привычкам
7	<p>Злой волшебник – наркотик.</p> <p>1. Наркотик.</p> <p>2. Мы против наркомании</p>	2	<p>Психологическая игра</p> <p>инсценировка</p>	мотивация на нетерпимое отношение к наркотикам
8	<p>Мы – одна семья.</p> <p>1. Мальчишки и девчонки.</p> <p>2. Моя семья.</p>	2	<p>Беседа</p> <p>игра</p>	<p>Взаимопомощь</p> <p>Поддержка и помощь</p>
9	<p>Как помочь больным и беспомощным.</p> <p>1. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.</p> <p>2. Спешите делать добро</p>	2	<p>беседа, анализ ситуации</p> <p>Ролевая игра</p>	Терпение, сочувствие, ответственность
10	<p>Лекарственные растения</p> <p>1. Зелёная аптека</p> <p>2. Аптека на грядке</p>	2	Аукцион	Знать лекарственные растения
11	День здоровья	1	поход на природу	Взаимопомощь дружба
12	<p>Повторение.</p> <p>Огонёк здоровья.</p>	1	инсценировка	Пропаганда ЗОЖ
13	Путешествие в страну здоровья.	1	Игра по станциям	Обобщение знаний Формирование у

14	Культура здорового образа жизни.	1	Игра - соревнование	родителей и учащихся ответственное отношение к здоровью
15	Визит к врачу	1	Комплексный медосмотр	
16	Чистота и здоровье.	1	КТД	Стремление детей к чистоте и порядку
17	Откуда берутся грязнули?	1	Игра – путешествие	
18	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	Игра - соревнование	Формирование у родителей и учащихся ответственное отношение к здоровью
19	КВН “Наше здоровье”	1	конкурсы	

Содержание программы

Содержание программы

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? (1час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Что такое эмоции? (1час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твое имя».

Тема 3. Чувства и поступки. (1час)

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. Стресс. (1час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. Учимся думать и действовать. (1час)

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1час)

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. Умей выбирать. (1час)

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8. Принимаю решение. (1час)

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. Я отвечаю за своё решение. (1час)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10. Что мы знаем о курении. (1час)

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. Зависимость. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1час)

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1час)

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1час)

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1час)

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. *Волевое поведение. (1 час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. *Алкоголь. (1 час)*

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 18. *Алкоголь – ошибка. (1 час)*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19. *Алкоголь – сделай выбор. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. *Наркотик. (1 час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21. *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. *Мальчишки и девчонки. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 23. *Моя семья. (1 час)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д. Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. *Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. *День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. *Умеем ли мы правильно питаться? (1час)*

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. *Я выбираю кашу. (1час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 28. *Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29. *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30. *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо. (1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

Тема 32. *КВН «Наше здоровье» (1час)*

Тема 33. *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

Тема 34. *Будем здоровы. (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Обеспечение реализации программы

1. Кадровое обеспечение – учитель, медик.
2. Информационное обеспечение <http://познание.com/>,
festival.1september.ru, http://www.prosv.ru/umk/shkola-rossii/info.aspx?ob_no=18353
3. методическое обеспечение - “Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, М., 2005год, свои разработки
4. диагностически - мониторинговые процедуры, предусматривающие выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.
5. материально-техническое обеспечение – компьютер, проектор,

Литература:

- 1.“Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, М., 2005год,
- 2.Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников»,Г.А.Воронина, Г.Л.Деева, Т.П.Рякина- Киров: КИПК и ПРО. 2007.
- 3.Методическое пособие «Основы развития двигательной активности младших школьников», Г.А.Воронина, Кардапольцева В.Н., Рякина Т.П.,- Киров: КИПК и ПРО.2007.
- 4.Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Игровой подход .В.И. Ковалько,М.: «ВАКО», 2006
5. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». Н.И.Дереклеева, М., «ВАКО» 2007
6. «Школа физкультминуток», В.И.Ковалько, М.: , «ВАКО»2005

7. «Игра как средство формирования здорового образа жизни». Аранская О.С. М.:2002.
8. «Помоги сам себе».- Герасименко Н. П, М.:,2001.
9. «Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух». Маюров А.Н., Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. «Основы безопасности жизнедеятельности». Гостюшин А.В.,Учебник, 1-4 кл. М.:,1997.
11. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита». - СПб.,-1997., «Уроки Мойдодыра».- СПб.,-1996., « Твои первые уроки здоровья». – СПб., 1995.
12. «Творим здоровье души и тела»Латохина Л.И – СПб., 1997
13. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.:1997
14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М.:, 1996.