


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 82
с углублённым изучением отдельных предметов им. Р.Г.Хасановой»
Приволжского района г.Казани**

«Согласована»

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Школа №82»

 (Е.Н.Серебрякова)

«Утверждена»

Директор МБОУ «Школа №82»



Приказ от «01» сентября 2023 г.
№ 154

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
на уровень начального общего образования
«Будем здоровы!»**

Разработана:

Горностаева Елена Ивановна, учитель
начальных классов

Рассмотрена

на заседании

педагогического совета

протокол № 2

от «29» августа 2023 года

Казань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа внеурочной деятельности «Будем здоровы!», далее Программа, составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 года с последующими дополнениями и изменениями;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с последующими дополнениями и изменениями;

- Письма Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Школа № 82»;

Программа разработана с учётом:

- Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 года № 189 с последующими изменениями и дополнениями;

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Актуальность программы

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов. 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.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. По мнению медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Программа нацелена на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Основная идея Программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

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 данной программы.

Физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность строится с опорой на Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Ценностные основы: здоровье - физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни. Одним из результатов реализации программы «Будем здоровы!» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

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

Цели реализации программы: 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, правильного питания, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья,
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Содержание занятий наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Каждое занятие содержит теоретическую и практическую часть. Программа предусматривает разные **формы** организации занятий:: экскурсии, занимательные беседы; викторины, чтение стихов, сказок, рассказов; игры, оздоровительные минутки, подвижные игры, физические упражнения; кроссворды, КВН, праздники, театрализованные постановки, встречи с интересными людьми.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Во 2-4 классах - по 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Возраст детей 7-11 лет.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будем здоровы!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Планируемые результаты:

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих.

Результаты 1 уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)

- должны уметь давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы.
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека
- должны уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости;
- уметь определять качество продуктов;
- должны закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развития кариеса;
- выработать правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- должны знать основные дорожные «ловушки», уметь правильно переходить через улицу разных типов;
- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.

Результаты 2 уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом)

- уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; учиться регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашней диеты;
- закрепить знания об основных правилах гигиены полости рта;
- закрепить навык соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов;
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.

Результаты 3 уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия)

- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- сформировать умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;
- уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будем здоровы!» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

1класс

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы);

Метапредметные результаты:

регулятивные универсальные учебные действия:

- определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать* последовательность действий;
- учиться работать* по предложенному учителем плану.

познавательные универсальные учебные действия:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя у свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

коммуникативные универсальные учебные действия:

- оформлять* свою мысль в устной речи;
- слушать* и *понимать* речь других;
- следовать правилам поведения в школе ;
- учиться выполнять различные роли* в группе

Предметные результаты:

<p>Ученик должен знать/понимать</p> <p>о здоровье, здоровом образе жизни;</p> <p>о возможностях человеческого организма;</p> <p>об основных условиях и способах укрепления здоровья;</p> <p>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;</p>	<p>Ученик должен уметь/ владеть способностями</p> <p>практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;</p> <p>выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</p> <p>соблюдать режим дня;</p>
---	--

как следует питаться, о пользе сна; правила поведения в школе и дома, о режиме дня; о вреде курения; о пользе физических упражнений и закаливания; правила безопасного поведения на воде	спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома выполнять физические упражнения для укрепления мышц; выполнять закаливающие процедуры; соблюдать правила безопасного поведения на воде; играть в подвижные игры на воздухе
--	--

2 класс

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы);
- делать выбор в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,

Метапредметные результаты:

регулятивные универсальные учебные действия:

- *определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий;
- учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы;
- учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.

познавательные универсальные учебные действия:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя у свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

коммуникативные универсальные учебные действия:

- *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи;
- *слушать и понимать* речь других;
- *совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- *учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

Ученик должен знать/понимать как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни»; о причинах и признаках болезней; что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней;	Ученик должен уметь/ владеть способностями следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела; рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды);
---	--

<p>понимать, для чего нужны лекарства; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; правила обращения с огнём; номера телефонов экстренной помощи; правила оказания первой помощи; правила обращения с животными</p>	<p>правильно питаться; заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни; выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать экстренную помощь; осуществлять активную оздоровительную деятельность; играть в подвижные игры на воздухе</p>
--	--

3класс

Личностные результаты:

- *оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- *объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно -оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметные результаты:

регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

коммуникативные универсальные учебные действия:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;

- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);

Предметные результаты:

<p>Ученик должен знать/понимать</p> <p>как сохранить себе здоровье; о себе и своих возможностях; черты характера людей; причины неуверенности в себе; интересные и безопасные способы временипрепровождения; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; как вести себя с незнакомыми людьми; правила поведения за столом, в общественных местах; правила вежливого общения; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным; движение - это жизнь</p>	<p>Ученик должен уметь/ владеть способностями</p> <p>позитивно относиться к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще; общаться без напряжения и страха; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; быть ответственным за своё поведение; соблюдать правила поведения; говорить «нет» в опасных ситуациях; критически относиться к употреблению табака, алкоголя; уважительно относиться к родителям и старшим; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным; осуществлять активную оздоровительную деятельность; играть в подвижные игры на воздухе</p>
---	--

4 класс

Личностные результаты:

- *оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- *объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно -оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметные результаты:

регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;

- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

коммуникативные универсальные учебные действия:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);

Предметные результаты:

<p>Ученик должен знать/понимать</p> <p>что такое здоровье, как сохранить себе здоровье;</p> <p>о факторах, влияющие на здоровье человека;</p> <p>причины некоторых заболеваний;</p> <p>причины возникновения травм и правила;</p> <p>как оказывать первую помощь;</p> <p>виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;</p> <p>влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</p> <p>о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;</p> <p>основные формы физических занятий и виды физических упражнений;</p> <p>об опасности вредных привычек;</p> <p>о пользе двигательной активности</p>	<p>Ученик должен уметь/ владеть способностями</p> <p>выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</p> <p>выбирать правильное для своего здоровья поведение;</p> <p>различать полезные и вредные для здоровья поступки, привычки, укрепляющие здоровье</p> <p>оказывать помощь одноклассникам и членам семьи;</p> <p>осуществлять оздоровительно - закаливающие процедуры;</p> <p>осуществлять активную оздоровительную деятельность;</p> <p>сказать «нет» вредным привычкам;</p> <p>участвовать в спортивных и оздоровительных акциях;</p> <p>играть в подвижные игры на воздухе</p>
--	--

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Критерии результативности:

1. Автоматизм навыков личной гигиены.
2. Эффективность программы оценивается по результатам диагностики

- экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников;
- анкеты-тесты для детей «Оцени себя сам»
- анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»

Предполагаемый общий результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- повышение уровня знаний по здоровому образу жизни;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;
- способность школьника соблюдать правила ЗОЖ.

Формы подведения итогов:

- 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;
- создание ситуации эксперимента;
- тестирование в конце года «Оцени себя сам»;
- театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья»;
- конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять;
- уроки - соревнования «Культура здорового образа жизни»;
- проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу;
- 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»;
- «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

1 класс

Форма организации	Вид деятельности	Краткое содержание
Экскурсии, оздоровительные минутки, тематические учения и	познавательная, спортивно-оздоровительная,	Будем здоровы. Дружи с водой. Забота о глазах. Уход за ушами, руками, ногами. Забота о коже.

тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, соревнования, подвижные игры. занимательные беседы; викторины, чтение стихов, сказок, рассказов; игры, физические упражнения; кроссворды, КВН, праздники, театрализованные постановки, встречи с интересными людьми.	игровая, досугово-развлекательная	Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение и поведение. Вредные привычки. Мышцы, кости и суставы. Как закаляться. Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Обобщение.
---	-----------------------------------	---

2 класс

Форма организации	Вид деятельности	Краткое содержание
Экскурсии, оздоровительные минутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, соревнования, подвижные игры. занимательные беседы; викторины, чтение стихов, сказок, рассказов; игры, физические упражнения; кроссворды, КВН, праздники, театрализованные постановки, встречи с	познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, досугово-развлекательная	Почему мы болеем. Кто нас предохраняет от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Отравления. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде. Правила обращения с огнем. Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых. Обращение с животными. Оказание первой помощи. Сегодняшние заботы медицины. Культура здорового образа жизни

интересными людьми.		
---------------------	--	--

3 класс

Форма организации	Вид деятельности	Краткое содержание
Экскурсии, оздоровительные минутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, соревнования, подвижные игры, занимательные беседы; викторины, чтение стихов, сказок, рассказов; игры, физические упражнения; кроссворды, КВН, праздники, театрализованные постановки, встречи с интересными людьми	познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, досугово-развлекательная	Чего не надо бояться. Добрый быть приятнее. Почему мы говорим неправду. Дети и родители. Все ли желания выполнимы. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Наказание. Как нужно одеваться. Как вести себя в разных ситуациях. «Нехорошие слова». Школа и я. Что такое дружба. Как помочь людям. Повторение. Культура здорового образа жизни.

4 класс

Форма организации	Вид деятельности	Краткое содержание
Экскурсии, оздоровительные минутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, соревнования, подвижные игры, занимательные	познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, досугово-развлекательная	Наше здоровье. Как помочь сохранить себе здоровье. Что зависит от моего решения. Злой волшебник – табак. Почему некоторые привычки называются вредными. Помоги себе сам. Злой волшебник – алкоголь. Злой волшебник – наркотик. Мы – одна семья. Повторение. Культура здорового образа жизни.

беседы; викторины, чтение стихов, сказок, рассказов; игры, физические упражнения; кроссворды, КВН, праздники, театрализованные постановки, встречи с интересными людьми		
--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

1 класс

№	Основное содержание	Количество занятий
1	Дружи с водой	2
	<p>Тема 1. Советы доктора Воды. Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».</p> <p>Тема 2. Друзья Вода и мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа</p>	
2	Забота о глазах	1
	<p>Тема 3. Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.</p> <p>Тема 4. Подвижные игры. (1час) Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»</p>	
3	Уход за ушами	1
	<p>Тема 5. Чтобы уши слышали. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха</p>	
4	Уход за зубами	3
	<p>Тема 6. Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.</p> <p>Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми.</p>	

	<p>Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.</p> <p>Тема 8. Как сохранить улыбку красивой?</p> <p>Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.</p>	
5	Уход за руками и ногами	1
	<p>Тема 9. «Рабочие инструменты» человека.</p> <p>Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.</p> <p>Тема 10. Подвижные игры. (1час)</p> <p>Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».</p>	
6	Забота о коже	3
	<p>Тема 11. Зачем человеку кожа.</p> <p>Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.</p> <p>Тема 12. Надёжная защита организма.</p> <p>Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.</p> <p>Тема 13. Если кожа повреждена.</p> <p>Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»</p> <p>Тема 14. Подвижные игры. (1час)</p> <p>Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».</p>	
7	Как следует питаться	2
	<p>Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека.</p> <p>Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».</p> <p>Тема 16. Здоровая пища для всей семьи.</p> <p>Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.</p>	
8	Как сделать сон полезным	1
	<p>Тема 17. Сон – лучшее лекарство.</p> <p>Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».</p>	
9	Настроение и поведение	4
	<p>Тема 18. Как настроение?</p> <p>Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.</p> <p>Тема 19. Я пришёл из школы.</p> <p>Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не</p>	

	<p>любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».</p> <p>Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)</p> <p>Темы 21-22. Я – ученик.</p> <p>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».</p>	
10	Вредные привычки	2
	<p>Темы 23-24. Вредные привычки.)</p> <p>Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.</p> <p>Тема 25. Подвижные игры. (1час)</p> <p>Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».</p>	
11	Мышцы, кости и суставы	2
	<p>Тема 26. Скелет – наша опора.</p> <p>Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.</p> <p>Тема 27. Осанка – стройная спина!</p> <p>Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.</p>	
12	Как закаляться	1
	<p>Тема 28. Если хочешь быть здоров.</p> <p>Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»</p>	
13	Правила безопасности на воде	1
	<p>Тема 29. Правила безопасности на воде.</p> <p>Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.</p>	
14	Подвижные игры (в течение года)	7
	Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)	
15	Обобщение. Культура здорового образа жизни	2
	<p>Темы 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)</p> <p>Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.</p>	
		33

2 класс

№	Основное содержание	Количество занятий
1	Почему мы боеем	3
	<p>Тема 1. Причины болезни.</p> <p>Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.</p> <p>Тема 2. Признаки болезни.</p>	

	<p>Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»</p> <p>Тема 3. Как здоровье?</p> <p>Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».</p>	
2	Кто нас предохраняет от болезней	2
	<p>Тема 3. Как здоровье?</p> <p>Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».</p> <p>Тема 4. Как организм помогает себе.</p> <p>Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».</p>	
3	Кто нас лечит	1
	<p>Тема 6. Какие врачи нас лечат.</p> <p>Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.</p>	
4	Прививки от болезней	2
	<p>Тема 7. Инфекционные болезни.</p> <p>Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»</p> <p>Тема 8. Прививки от болезней.</p> <p>Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».</p>	
5	Что нужно знать о лекарствах. Отравления.	4
	<p>Тема 9. Какие лекарства мы выбираем.</p> <p>Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.</p> <p>Тема 10. Домашняя аптечка.</p> <p>Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!</p> <p>Тема 11. Отравление лекарствами.</p> <p>Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.</p> <p>Тема 12. Пищевые отравления.</p> <p>Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.</p>	
6	Безопасность при любой погоде	2
	<p>Тема 13. Если солнечно и жарко.</p> <p>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!»</p> <p>Тема 14. Если на улице дождь и гроза.</p> <p>Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие</p>	

	от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!	
7	Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде	4
	<p>Тема 15. Опасность в нашем доме. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».</p> <p>Тема 16. Как вести себя на улице. Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.</p> <p>Тема 17. Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.</p> <p>Тема 18. Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».</p>	
8	Правила обращения с огнем	1
	<p>Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. 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».</p>	
9	Чем опасен электрический ток	1
	<p>Тема 20. Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».</p>	
10	Травмы	1
	<p>Тема 21. Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.</p>	
11	Укусы насекомых	1
	<p>Тема 22. Укусы насекомых. 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.</p>	
12	Обращение с животными	1
	<p>Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!</p>	
13	Оказание первой помощи	8
	<p>Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при</p>	

	<p>отравлениях.</p> <p>Тема 25. Отравление угарным газом Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».</p> <p>Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».</p> <p>Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.</p> <p>Тема 28. Переломы. Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.</p> <p>Тема 29. Если ты ушибся или порезался. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.</p> <p>Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».</p> <p>Тема 31. укусы змей. Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.</p>	
14	Сегодняшние заботы медицины. Культура здорового образа жизни	3
	<p>Тема 32. Расту здоровым. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.</p> <p>Тема 33. Воспитай себя. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.</p> <p>Тема 34. Я выбираю движение. Обобщающий урок. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»</p>	
		34

3класс

№	Основное содержание	Количество занятий
1	Чего не надо бояться	1
	<p>Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие 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.</p>	
2	Добрым быть приятнее	2
	<p>Тема 2. Учимся думать. Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это</p>	

	<p>произошло?». Беседа «Свое мнение».</p> <p>Тема 3. <i>Спеши делать добро.</i></p> <p>Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».</p>	
3	Почему мы говорим неправду	2
	<p>Тема 4. <i>Поможет ли нам обман</i></p> <p>Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.</p> <p>Тема 5. <i>«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках</i></p> <p>Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.</p>	
4	Дети и родители	2
	<p>Тема 6. <i>Надо ли прислушиваться к советам родителей</i></p> <p>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».</p> <p>Тема 7. <i>Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.</i></p>	
5	Все ли желания выполнимы	2
	<p>Тема 8. <i>Все ли желания выполнимы.</i></p> <p>Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка – рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений.</p> <p>Тема 9. <i>Как воспитать в себе сдержанность</i></p> <p>Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.</p>	
6	Вредные привычки	2
	<p>Темы 10- 11. <i>Как отучить себя от вредных привычек</i></p> <p>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.</p>	
7	Как относиться к подаркам	2
	<p>Тема 12. <i>Я принимаю подарок.</i></p> <p>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».</p> <p>Тема 13. <i>Я дарю подарки</i></p> <p>Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э.Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г.Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».</p>	
8	Наказание	1
	<p>Тема 14. <i>Наказание.</i></p> <p>Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.</p>	
9	Как нужно одеваться	1
	Тема 15. <i>Одежда.</i>	

	Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.	
10	Как вести себя в разных ситуациях	7
	<p>Тема 16. Ответственное поведение 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».</p> <p>Тема 17. Боль. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».</p> <p>Тема 18. Сервировка стола. 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».</p> <p>Тема 19. Правила поведения за столом. 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...»</p> <p>Тема 20. Ты идешь в гости . Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»</p> <p>Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».</p> <p>Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. 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».</p>	
11	«Нехорошие слова»	2
	<p>Тема 23. Умеем ли мы вежливо обращаться. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.</p> <p>Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».</p>	
12	Школа и я	2
	<p>Тема 25. Помоги себе сам. 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».</p> <p>Тема 26. Умей организовать свой досуг.</p>	

	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	
13	Что такое дружба	2
	<p>Тема 27. Что такое дружба.</p> <p>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».</p> <p>Тема 28. Кто может считаться настоящим другом.</p> <p>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...»</p>	
14	Как помочь людям	3
	<p>Тема 29. Как доставить родителям радость.</p> <p>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».</p> <p>Тема 30. Если кому -нибудь нужна твоя помощь.</p> <p>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».</p> <p>Тема 31. Спешите делать добро.</p> <p>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.</p>	
15	Повторение. Культура здорового образа жизни.	3
	<p>Тема 32. Огонек здоровья</p> <p>Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье</p> <p>Тема 33. Путешествие в страну здоровья.</p> <p>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.</p> <p>Тема 34. Культура здорового образа жизни.</p> <p>Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.</p>	
		34

4 класс

№	Основное содержание	Количество занятий
1	Наше здоровье	4
	<p>Тема 1. Что такое здоровье?</p> <p>Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»</p> <p>Тема 2. Что такое эмоции?</p>	

	<p>Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».</p> <p>Тема 3. Чувства и поступки.</p> <p>Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.</p> <p>Тема 4. Стресс.</p> <p>Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.</p>	
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3
	<p>Тема 5. Учимся думать и действовать.</p> <p>Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»</p> <p>Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий)</p> <p>Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»</p> <p>Тема 7. Умей выбирать.</p> <p>Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».</p>	
3	Что зависит от моего решения	2
	<p>Тема 8. Принимаю решение</p> <p>Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»</p> <p>Тема 9. Я отвечаю за своё решение</p> <p>Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».</p>	
4	Злой волшебник – табак	1
	<p>Тема 10. Что мы знаем о курении.</p> <p>Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.</p>	
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5
	<p>Тема 11. Зависимость.</p> <p>Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».</p> <p>Тема 12. Умей сказать НЕТ.</p> <p>Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».</p> <p>Тема 13. Как сказать НЕТ.</p> <p>Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.</p> <p>Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?</p> <p>Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.</p> <p>Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</p> <p>Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная</p>	

	минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.	
6	Помоги себе сам	1
	Тема 16. Волевое поведение. Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг	
7	Злой волшебник - алкоголь	3
	Тема 17. Алкоголь. Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! Тема 18. Алкоголь – ошибка. 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. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.	
8	Злой волшебник - наркотик	2
	Тема 20. Наркотик. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». Тема 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг	
9	Мы – одна семья	2
	Тема 22. Мальчишки и девчонки. 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. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».	
10	Повторение. Культура здорового образа жизни	11
	Тема 24. Дружба. Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Тема 25. День здоровья. Открытие праздника. Игры и соревнования. Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться? Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом. Тема 27. Я выбираю кашу. 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. Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)) Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в	

	<p>стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.</p> <p>Тема 30. <i>Чистота и порядок (продолжение путешествия).</i></p> <p>Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай».</p> <p>Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.</p> <p>Тема 31. <i>Будем делать хорошо и не будем плохо</i></p> <p>Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.</p> <p>Тема 32. <i>КВН «Наше здоровье»</i></p> <p>Тема 33. <i>Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)</i></p> <p>Тема 34. <i>Будем здоровы.</i></p> <p>Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа</p>	
		34