

Кругловская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Стексовская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО

Белая -

Балакина Т.Н

Заместитель директора по УР

Кругловской ОШ-

филиала МБОУ Стексовской СШ

« 01 » сентября 2017г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом по Кругловской ОШ-филиалу

МБОУ Стексовской СШ

от 30.08.2017 г. № 118/1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Азбука Здоровья»

(Срок реализации: 4 года, возраст обучающихся (6,6-10,6 лет))

Составитель:

Комарова Светлана Аркадьевна,

учитель начальных классов

с.Круглово, 2017г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1-4 классов разработана на основе:

1. Основной образовательной программы начального общего образования Кругловской основной школы-филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Стексовская средняя школа», утвержденной приказом от 31.12.2015 года №291/1 по МБОУ Стексовской СШ

2. программы по валеологии, которую предлагают Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина в книге «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья».

Направленность программы — спортивно-оздоровительная.

Актуальность и новизна программы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. *За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза*, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель данной программы.

Данная программа имеет своей целью раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- ✓ обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- ✓ обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- ✓ привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- ✓ желание быть *здоровым душой и телом*;
- ✓ стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- ✓ приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- ✓ самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- ✓ обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- ✓ формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»).

Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д.

Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Изучение материала ведется в классе-комплекте-1,2 классы и 2,4 классы и 1 класс отдельно.

Форма и режим занятий:**Форма обучения**

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой и тд.)

Режим занятий – 4класс-1 час в неделю/ 34 часа в год.

2 класс- 2 часа в неделю/68 часов в год

1 класс- 3 часа в неделю/99 часов, из них 39 часов- подвижные игры

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»

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

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

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

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

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

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

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

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

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

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 класс

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Объясняет положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. Формулирует сам простые	Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, ищет средства её	Предполагает, какая информация необходима.	При необходимости отстаивает свою точку зрения, аргументируя её. Учится подтверждать аргументы

правила поведения в природе, в школе, на улице, в общественных местах.	осуществления.		фактами.
--	----------------	--	----------

Ожидаемые результаты 2 класс

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознает себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулирует сам простые правила поведения в природе, в школе, на улице, в общественных местах.	Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, ищет средства её осуществления.	Предполагает, какая информация необходима. Самостоятельно отбирает для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставляет и отбирает информацию, полученную из различных источников.	При необходимости отстаивает свою точку зрения, аргументируя её. Подтверждает аргументы фактами. Организует учебное взаимодействие в группе.

Ожидаемые результаты 3 класс

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознает себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объясняет положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских	Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, ищет средства её осуществления. Составляет план выполнения задач. Работая по плану, сверяет свои действия с целью и,	Предполагает, какая информация необходима. Самостоятельно отбирает для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставляет и отбирает информацию, полученную	Оформляет свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивает свою точку зрения, аргументируя её. Учится подтверждать аргументы фактами.

ценностей. Формулирует самому простые правила поведения в природе, в школе, на улице, в общественных местах, дома. Выбатывает в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.	при необходимости, исправляет ошибки с помощью учителя. Составляет и отбирает информацию, полученную из различных источников	из различных источников	Организует учебное взаимодействие в группе.
--	--	-------------------------	---

Ожидаемые результаты 4 класс

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознает себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объясняет положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулирует самому простые правила поведения в природе, в школе, на улице, в общественных местах, дома. Выбатывает в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения	Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, ищет средства её осуществления. Составляет план выполнения задач. Работая по плану, сверяет свои действия с целью и, при необходимости, исправляет ошибки с помощью учителя. Составляет и отбирает информацию, полученную из различных источников	Предполагает, какая информация необходима. Самостоятельно отбирает для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставляет и отбирает информацию, полученную из различных источников	Оформляет свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивает свою точку зрения, аргументируя её. Учится подтверждать аргументы фактами. Организует учебное взаимодействие в группе.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

	Темы занятий	Формы организации и виды деятельности
1 класс		
1	Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1.Беседа: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр».Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». 2.Уборка в портфеле, в классе 3. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
2.	Забота об органах чувств Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.	1. Игра «Наоборот». Творческая работа. 2. Разыгрывание сценки 3. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.Оздоровительная минутка. 4.Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. 5. Игра «Полезно-вредно» 6. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха. 7. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
3.	Уход за зубами Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.	1.Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. 2. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
4	Уход за руками и ногами	1.Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная

	«Рабочие инструменты» человека.	минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. 2.Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. 3. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. 4. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
5	Как следует питаться Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.	1.Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». 2. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
6	Как сделать сон полезным Сон – лучшее лекарство.	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
7	Настроение в школе Как настроение?	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
8	Настроение после школы Я пришёл из школы.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
9	Поведение в школе Я – ученик.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Закрепление изученных игр Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
10	Вредные привычки	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».

11	Мышцы, кости и суставы Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	1. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. 2. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
12	Как закаляться Если хочешь быть здоров.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
13	Как правильно вести себя на воде Правила безопасности на воде.	Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца
14	Народные игры.	Разучивание народных игр.
15	Доктора природы	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций.
16	Подвижные игры	Разучивание игр. Повторение правил.
2 класс		
17	Почему мы болеем Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	1. Слово учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Рисование на тему: «Что такое здоровье?» 2. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. 3. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» 4. Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

18	Кто и как предохраняет нас от болезней Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».
19	Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат?	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Просмотр мультфильма.
20	Прививки от болезней Инфекционные болезни. Прививки от болезней	Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»
21	Что нужно знать о лекарствах Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка	1. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». 2. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.
22	Как избежать отравлений Отравление лекарствам Пищевые отравления	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Светофор здоровья». Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сами! Практическая работа. Повторение признаков лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях". 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 «Помогите себе сами!»
23	Безопасность при любой погоде Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза	Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Игра «Светофор здоровья». Признаки солнечного ожога. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сами!
24	Правила безопасного поведения в доме,	Игра «Светофор здоровья». Правила безопасности поведения в транспорте. Правила

	на улице, в транспорте Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице	безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
25	Правила безопасного поведения на воде Вода – наш друг	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. Повторение правил поведения на воде.
26	Правила общения с огнём Чтобы огонь не причинил вреда	Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
27	Как уберечься от поражения электрическим током Чем опасен электрический ток	Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
28	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы	Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). 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. Игра «Светофор здоровья». Повторение правил первой помощи пострадавшему. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Заучивание слов.
29	Как защититься от насекомых Укусы насекомых	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
30	Предосторожности при обращении с животными Что мы знаем про кошек и собак	Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
31	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом Отравление ядовитыми веществами	Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

	Отравление угарным газом	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Признаки отравления угарным газом. Оздоровительная минутка. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Игра «Светофор здоровья»
32	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях Как помочь себе при тепловом ударе Как уберечься от мороза	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
33	Первая помощь при травмах Растяжение связок и вывих костей Переломы Если ты ушибся и порезался	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!
34	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
35	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек Укусы змей	Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
36	Сегодняшние заботы медицины Расти здоровым Воспитай себя Я выбираю движение	Игры по ЗОЖ Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. КВН.

3 класс		
37	Чего не надо бояться 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
38	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным Учимся думать . Спеши делать добро	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение». Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».
39	Почему мы говорим неправду Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.
40	Почему мы не слушаемся родителей Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	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». Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».
41	Надо ли уметь сдерживать себя Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - ревушка. Толкование пословиц и крылатых выражений. Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
42	Не грызи ногти, не ковырай в носу Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек(продолжение)	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.
43	Как относиться к подаркам	1.Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении

	Я принимаю подарок. Я дарю подарок	Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности». 2. 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!».
44	Как следует относиться к наказаниям Наказание	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
45	Как нужно одеваться Одежда	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.
46	Как вести себя с незнакомыми людьми 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».
47	Как вести себя, когда что – то болит Боль	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
48	Как вести себя за столом Сервировка стола. Правила поведения за столом	1.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». 2.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...»
49	Как вести себя в гостях Ты идёшь в гости	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»
50	Как вести себя в общественных местах Как вести себя в транспорте и на улице.	1.Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный

	Как вести себя в театре, в кино, школе	ответ». 2. 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».
51	«Нехорошие слова». Недобрые шутки Умеем ли мы вежливо общаться.	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
52	Умеем ли мы разговаривать по телефону	Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».
53	Что делать, если не хочется в школу 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».
54	Чем заняться после школы Умей организовать свой досуг	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).
55	Как выбрать друзей Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	1.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». 2. 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...»
56	Как помочь родителям Как доставить родителям радость	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».
57	Как помочь больным и беспомощным Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро	1.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». 2. 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.

58	Повторение Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни	1.Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. 2. 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. 3. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.
4 класс		
59	Наше здоровье Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс	1.Беседа по теме. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» 2. Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя». 3. Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.
60	Как помочь сохранить себе здоровье Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». Игра «Зеркало и обезьяна». Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. 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. Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.
61	Что зависит от моего решения Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Это полезно помнить! Психологический тренинг.
62	Злой волшебник – табак Что мы знаем о курении	Беседа по теме. Игра «Список проблем». Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг. Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.
63	Почему некоторые привычки называются вредными Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».
64	Помоги себе сам Волевое поведение.	Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.
65	Злой волшебник – алкоголь Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

66	Злой волшебник – наркотик Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
67	Мы – одна семья Мальчишки и девчонки. Моя семья.	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. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». Игры и соревнования. Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
68	Повторение Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». 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. Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений КВН Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Тематическое планирование

	Название разделов	Количество часов
	1 класс	
1	Дружи с водой	4ч
2.	Забота об органах чувств	10ч
3.	Уход за зубами	6ч
4	Уход за руками и ногами	2ч

5	Как следует питаться	4ч
6	Как сделать сон полезным	2ч
7	Настроение в школе	4ч
8	Настроение после школы	2ч
9	Поведение в школе	4ч
10	Вредные привычки	4ч
11	Мышцы, кости и суставы	4ч
12	Как закаляться	4ч
13	Как правильно вести себя на воде	4ч
14	Народные игры	2ч
15	Доктора природы	4ч
16	Подвижные игры	39ч
	итого	99ч
	2 класс	
17	Почему мы боеем	6ч
18	Кто и как предохраняет нас от болезней	4ч
19	Кто нас лечит	2ч
20	Прививки от болезней	4ч
21	Что нужно знать о лекарствах	4ч
22	Как избежать отравлений	4ч
23	Безопасность при любой погоде	4ч
24	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	4ч
25	Правила безопасного поведения на воде	2ч

26	Правила общения с огнём	4ч
27	Как уберечься от поражения электрическим током	2ч
28	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	2ч
29	Как защититься от насекомых	2ч
30	Предосторожности при обращении с животными	2ч
31	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	4
32	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	4ч
33	Первая помощь при травмах	3ч
34	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	2ч
35	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	2ч
36	Сегодняшние заботы медицины	6ч
	итого	68
	3класс	
37	Чего не надо бояться	1ч
38	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2ч
39	Почему мы говорим неправду	2ч

40	Почему мы не слушаемся родителей	2ч
41	Надо ли уметь сдерживать себя	2ч
42	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2ч
43	Как относиться к подаркам	2ч
44	Как следует относиться к наказаниям	1ч
45	Как нужно одеваться	1ч
46	Как вести себя с незнакомыми людьми	1ч
47	Как вести себя, когда что – то болит	1ч
48	Как вести себя за столом	2ч
49	Как вести себя в гостях	1ч
50	Как вести себя в общественных местах	2ч
51	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2ч
52	Умеем ли мы вежливо общаться.	2ч.
53	Что делать, если не хочется в школу	1ч
54	Чем заняться после школы	1ч
55	Как выбрать друзей	2ч

56	Как помочь родителям	1ч
57	Как помочь больным и беспомощным	2ч
58	Повторение	3ч
	итого	34 часа
	4 класс	
59	Наше здоровье	4ч
60	Как помочь сохранить себе здоровье	3ч
61	Что зависит от моего решения	2ч
62	Злой волшебник – табак	1ч
63	Почему некоторые привычки называются вредными	5ч
64	Помоги себе сам	1ч
65	Злой волшебник – алкоголь	3ч
66	Злой волшебник – наркотик	2ч
67	Мы – одна семья	2ч
68	Повторение	11ч
	итого	34ч

