муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа №153»

Рассмотрено на заседании МО	Рекомендовано	Утверждаю
руководитель МО	педагогическим советом	Директор МБОУ СОШ №153
_____ Н.Л. Есауленко		_____ Г.Ф. Кириченко
Протокол №1 от	Протокол №1 от	Приказ №_____ от
«28» 08 2019г.	«30» 08 2019г.	«30» 08 2019г

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 классы

Составители: Есауленко Наталья Леонидовна

Орлова Татьяна Михайловна

Новосибирск 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по организации внеурочной деятельности «Здоровей-ка» составлена на основе:

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 *«О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»*;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 *«Об образовании в Российской федерации»*. Ст.12,28; ст.12,ч.9; ст.75,ч.1;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 *«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;*
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 *«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;*
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 *«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;*
- Федеральный закон от 8 мая 2010 г. № 83 *«О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»*;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 *«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;*
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 июня 2011 года №185 *«О внесении изменений №1 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;*
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 25 декабря 2013 года №72 *«О внесении изменений №2 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;*
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 *«О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;*
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва *«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;*
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р *«Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;*

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р *«План мероприятий на 2015 — 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»*
- *Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;*
- *Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».*
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N373;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 153.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. 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.

Выявлены **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

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

Поэтому в процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия «Здоровей-ка» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической

культуре.

Курс «Здоровей-ка» должен стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Программа «Здоровей-ка» рассчитана на обучающихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования. 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 обучающихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровей-ка».

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

Задачи:

– сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

– формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

– обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

– научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

– добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа строится ***на принципах***:

– ***Научности***: в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

– ***Доступности***: которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

– ***Системности***: определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса. При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

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

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

Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности обучающихся:

– навыки дискуссионного общения;

– опыты;

– игра.

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

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

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

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

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 4 года. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего 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: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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 труда и творчества как естественного условия человеческой

жизни, состояния нормального человеческого существования.

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

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере метапредметных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере предметных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия

результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

• основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

• развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

• установка на здоровый образ жизни;

• основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

• чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

• установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

Метапредметные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

• принимать и сохранять учебную задачу;

• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

• учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и

задачной области;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

• различать способ и результат действия;

• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

• преобразовывать практическую задачу в познавательную;

• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

• самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Предметные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков ; различать “полезные” и “вредные” продукты;

• использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

• заботиться о своем здоровье;

• находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки;

• использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

• оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Выпускник получит возможность научиться:

• соблюдать основные правила гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

• особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания;

•правила оказания первой помощи;

•способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей ;

•соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

•значение физических упражнений для сохранение и укрепление здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

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».

Тема 2. *Друзья Вода и мыло.*

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

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.

Тема 4. *Подвижные игры.*

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

Тема 5. *Чтобы уши слышали.*

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

Тема 6. *Почему болят зубы.*

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

Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми.*

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

Тема 8. *Как сохранить улыбку красивой?*

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

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека.*

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

Тема 10. *Подвижные игры.*

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

Тема 11. *Зачем человеку кожа.*

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

Тема 12. *Надёжная защита организма.*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».

Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. *Если кожа повреждена.*

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

«Как оказать первую помощь?»

Тема 14. *Подвижные игры.*

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

Тема 15. *Питание – необходимое условие для жизни человека.*

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

«Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16.Законы здорового питания.

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

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство.*

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

Тема 18. *Как настроение?*

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

Тема 19. *Я пришёл из школы.*

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

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей.*

Тема 21-22. *Я – ученик.*

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

Тема 23-24. *Вредные привычки.*

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

Тема 25. *Подвижные игры.*

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

Тема 26. *Скелет – наша опора.*

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

Тема 27. *Осанка – стройная спина!*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная

минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров.*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест

«Здоровый человек – это…»

Тема 29. *Правила безопасности на воде.*

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

Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты.*

Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья».*

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

2 класс

Тема 1. *Причины болезни.*

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

Тема 2. *Признаки болезни.*

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

Тема 3. *Как здоровье?*

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

Тема 4. *Как организм помогает себе.*

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

Тема 5. *Здоровый образ жизни.*

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

Тема 6. *Какие врачи нас лечат.*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 7**.** *Инфекционные болезни.*

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

Тема 8. *Прививки от болезней.*

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

Тема 9. *Какие лекарства мы выбираем.*

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

Тема 10. *Домашняя аптечка.*

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

Тема 11. *Отравление лекарствами.*

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

Тема 12. *Пищевые отравления.*

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

Тема 13. *Если солнечно и жарко.*

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

Тема 14. *Если на улице дождь и гроза.*

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

Тема 15. *Опасность в нашем доме.*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. *Как вести себя на улице.*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. *Вода – наш друг.*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра

«Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. *Как уберечься от мороза.*

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

Тема 19. *Чтобы огонь не причинил вреда.*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. *Чем опасен электрический ток.*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. *Травмы.*

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

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.

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!

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 отравлениях.

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».

Тема 26. *Как помочь себе при тепловом ударе.*

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

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.

Тема 28. *Переломы.*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

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.

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».

Тема 31. *Укусы змей.*

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

Тема 32. *Расти здоровым.*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

Тема 33. *Воспитай себя.*

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

Тема 34. *Я выбираю движение. Обобщающий урок.*

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

3 класс

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.

Тема 2. *Учимся думать.*

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

Тема 3. *Спеши делать добро.*

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

Тема 4. *Поможет ли нам обман.*

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

Тема 5. *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.*

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

Тема 6. *Надо ли прислушиваться к советам родителей.*

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

Тема 7. *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.*

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

Тема 8. *Все ли желания выполнимы.*

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

Тема 9. *Как воспитать в себе сдержанность.*

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

Тема10- 11. *Как отучить себя от вредных привычек.*

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 занятья…». Заучивание слов. Игра

«Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема12. *Я принимаю подарок.*

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».

Тема13. *Я дарю подарки.*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод

понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. *Наказание.*

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

Тема 15. *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 платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

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».

Тема 17. *Боль.*

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

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».

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…»

Тема 20. *Ты идешь в гости .*

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

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».

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».

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.

Тема 24. *Умеем ли мы разговаривать по телефону.*

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

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».

Тема 26. *Умей организовать свой досуг.*

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

Тема 27. *Что такое дружба.*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 28. *Кто может считаться настоящим другом.*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…» **Тема 29.** *Как доставить родителям радость.*

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

Тема 30. *Если кому - нибудь нужна твоя помощь.*

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

Тема 31. *Спешите делать добро.*

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

Тема 32. *Огонек здоровья.*

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

Тема 33. *Путешествие в страну здоровья.*

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

Тема 34. *Культура здорового образа жизни.*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

4 класс

Тема 1. *Что такое здоровье?*

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

«Здоровье – это…»

Тема 2. *Что такое эмоции?*

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?»,

«Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3. *Чувства и поступки.*

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

Тема 4. *Стресс.*

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

Тема 5. *Учимся думать и действовать.*

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

Тема 6. *Учимся находить причину и последствия событий.*

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

Тема 7. *Умей выбирать.*

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

Тема 8. *Принимаю решение.*

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

Тема 9. *Я отвечаю за своё решение.*

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

Тема 10. *Что мы знаем о курении.*

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

Тема 11. *Зависимость.*

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

«Давай поговорим».

Тема 12. *Умей сказать НЕТ.*

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

Тема 13. *Как сказать НЕТ.*

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

Тема 14. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?*

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.

Тема 15. *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.*

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

Тема 16. *Волевое поведение.*

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

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.

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.

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».

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». Инсценировка «Спор овощей». 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 стихотворении Л. Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского

«Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

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

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная

минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо.*

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

Тема 32. *КВН «Наше здоровье»*

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

Тема 34. *Будем здоровы.*

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.		**Какой я?**	1	Изобразить на рисунке себя (на кого я похож?) Что я люблю? Чем хочу заниматься
2.		«Чистота – залог здоровья».	1	Рассматривание иллюстраций; беседа; беседа по сказке «Федорино горе»
3.		**Советы доктора Воды.**	1	Значение воды для человека (бережное отношение к воде, использование для питья)
4.		Друзья Вода и Мыло. Операция «Чистюлькин»	1	Собирание портфеля, укладывание учебных принадлежностей, уборка в классной комнате.
5.		«Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем в спортивном зале)	1	Выполнение упражнений с мячом, с гимнастической палкой. Игра «Мяч – соседу»; «Веселые эстафеты с предметами».
6.		**Глаза – главные помощники человека**	1	Для чего служат глаза, на что я люблю смотреть, гимнастика для глаз.
7.		Забота о глазах	1	Что делать, чтобы глаза были здоровы, освещение при чтении, письме, зачем нужны очки, промывание век
8.		**Чтобы уши слышали**	1	Зачем нужны уши, что я люблю слушать, тренировка слуха
9.		Уход за ушами	1	Болезни ушей, насморк и воспаление уха, серная пробка, чистка и мытьё ушей.
10.		**Уход за зубами.** Здоровые зубы – здоровый человек.	1	Рассматривание иллюстраций; беседа (зубы у животных, молочные и коренные зубы, дырочки в зубах).Беседа по рассказу «Что любят и что не любят наши зубы».
11.		«Поделись улыбкою своей».	1	Рассматривание иллюстраций на слайдах; практическое выполнение действий: «как нужно чистить зубы».
12.		Как следует питаться. Здоровая пища	1	Вкусная и невкусная пища, чувство голода и сытости, почему иногда болит живот, какая пища полезна, витамины.

		для всей семьи		
13.		«Моя семья - моя крепость»	1	Рассказы детей о своей семье, о семейных традициях.
14.		Любимые подвижные игры моей семьи	1	Демонстрация игр с участием родителей
15.		День коллективного отдыха детей и родителей «Вместе танцуем и поём – очень весело живём»	1	«Чаепитие», конкурсы: песенные, чтецов, сочинителей юмористических историй и т. д.
16.		Удивительное рядом.	1	Экскурсия в парк (на поляну). Наблюдение, беседа.
17.		Почему кости крепкие. («Кости будут много крепче, если будешь есть изюм, а ещё добавишь в пищу – что?»	1	Рассматривание иллюстраций (на слайдах) о продуктах питания с указанием ценных веществ в них и значения их для организма человека. Ситуативная задача: какие продукты необходимо добавлять в пищу, чтобы кости были крепкими.
18.		Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	1	Выполнение упражнений. Спортивные игры.
19.		Игровая программа «Йога - скоп»	1	Выполнение статических упражнений.
20.		Улица полна неожиданностей	1	Экскурсия по микрорайону школы
21.		Одежда красит человека…	1	Рассматривание иллюстраций; демонстрация одежды, моющих средств; беседа.
22.		С чего начинается Родина?..	1	Экскурсия по центральной улице города. Обучающиеся сами рассказывают о зданиях и памятниках, педагог поправляет и дополняет.
23.		Познавательное занятие «Ох, уж эти микробы!»	1	Просмотр слайдов «Они живут в нас и рядом с нами»; беседа; лабораторная работа.

24.		Познавательная игровая программа «Как мы спасли витаминку»	1	Беседа у доктора.
25.		Режим дня – основа успешной жизни.	1	Встреча со старшеклассниками, беседа; составление режима дня каждым индивидуально, обсуждение.
26.		О лени и лентяях.	1	Решение проблемных ситуаций; беседа.
27.		Терпенье и труд все перетрут.	1	Игра - практикум
28.		Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	Сюжетно-ролевая игра: «Встреча двух друзей», «Звонок товарищу» (повторить вежливые слова, правила этикета).
29.		Как заводить себе друзей	1	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.
30.		«Просто я работаю волшебником…»	1	Беседа, ситуативные задачи, творческая мастерская.
31.		Какой я ребенок?	1	Ситуативные задачи, тест; рассказ.
32.		В царстве вежливости и доброты	1	Театрализованная игра.
33.		Я, ты, он, она – вместе школьная «семья».	1	Сюжетно-ролевая игра.
			33	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1		Почему мы болеем.	1	*Объяснять* положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. *Формулировать* самому простые правила поведения в природе. *Вырабатывать* в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения. *Определять* цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. *Составлять* план выполнения задач. *Работая* по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. *Составлять* и отбирать информацию, полученную из различных источников. *Предполагать*, какая информация необходима. *Самостоятельно отбирать* для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. *Сопоставлять и отбирать* информацию, полученную из различных источников. *Оформлять* свои мысли в устной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости *отстаивать* свою точку зрения, аргументируя её. *Учиться* подтверждать аргументы фактами. *Организовывать* учебное взаимодействие в группе.
2		Что такое иммунитет	1	
3		Слагаемые здоровья.	1	
4		Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	
5		Кто нас лечит.	1	
6		Прививки от болезней.	1	
7		Почему устают глаза?	1	
8		Шалости и травмы	1	
9		Что нужно знать о лекарствах.	1	
10		Компьютер-друг или враг?	1	
11		Как и чем можно отравиться?.	1	
12		. Первая помощь. Как избежать отравлений.	1	
13		Домашняя аптека.	1	
14		Безопасность при любой погоде	1	
15		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	
16		Правила безопасного поведения на улице, в транспорте.	1	
17		Правила безопасного	1	

		поведения на воде.		
18		Правила обращения с огнём.	1	
19		Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
20		Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
21		Как защититься от насекомых.	1	
22		Предосторожности при обращении с животными.	1	
23		Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей.	1	
24		Первая помощь при отравлении парами, газом.	1	
25		Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	1	
26		Первая помощь при ожогах и обморожении.	1	
27		Первая помощь при травмах.	1	
28		Первая помощь.	1	
29		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
30		Первая помощь при укусах насекомых, змей.	1	
31		Первая помощь при укусах собак и	1	

		кошек.		
32		Сегодняшние заботы медицины.	1	
33		А .Колобов. Красивые грибы.	1	
34		Наши успехи и достижения.	1	
			34	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1		Чего не надо бояться	1	Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.
2		**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.** Учимся думать.	1	
3		Спеши делать добро.	1	Формулировать самому простые правила поведения в природе. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Оформлять свои мысли в устной речи с учётом своих учебных и
4		**Почему мы говорим неправду.** Поможет ли нам обман.	1	
5		«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках**.**	1	
6		**Почему мы не слушаем родителей.** Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	
7		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	
8		**Надо уметь сдерживать себя** Все ли желания выполнимы	1	
9		Как воспитать в себе сдержанность	1	
10		**Не грызи ногти, не ковыряй в носу.**	1	

		Как отучить себя от вредных привычек		жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.
11		**Мои вредные привычки.**	1	
12		**Как относиться к подаркам.** Я принимаю подарок.	1	
13		Я дарю подарки.	1	
14		**Как следует относиться к наказаниям.** Наказание.	1	
15		**Как нужно одеваться.** Одежда.	1	
16		**10. Как вести себя с незнакомыми людьми.** Ответственное поведение.	1	
17		**Как вести себя, когда что-то болит.** Боль.	1	
18		**Как вести себя за столом.** Сервировка стола.	1	
19		Правила поведения за столом.	1	
20		**Как вести себя в гостях.** Ты идёшь в гости	1	
21		**Как вести себя в общественных местах.** Как вести себя в транспорте и на улице.	1	
22		Как вести себя в театре, кино, школе	1	Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью

23		**«Нехорошие слова» Недобрые шутки.** Умеем ли мы вежливо общаться.	1	учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Оформлять свои мысли в устной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.
24		Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	
25		**Что делать, если не хочется в школу.** Помоги себе сам	1	
26		**Чем заняться после школы** Умей организовать свой досуг.	1	
27		**Как выбрать друзей** Что такое дружба	1	
28		Кто может считаться настоящим другом	1	
29		**Как помочь родителям** Как доставить родителям радость	1	
30		**Как помочь больным и беспомощным** Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	
31		Спешите делать добро.	1	
32		**Повторение.** Огонёк здоровья	1	
33		Путешествие в страну здоровья	1	
34		Культура здорового образа жизни.	1	
			34	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.		Наше здоровье.	1	Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе
2.		Правда о табаке и алкоголе.	1	
3.		Учусь говорить «Нет».	1	
4.		Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1	
5.		Ослепительная улыбка.	1	
6.		Плоскостопие. Что это?	1	Применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников и взрослых. Управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам аутoрелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным, сопротивляться чужому давлению через отстаивание своей позиции, определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.
7.		Компьютерная и телефонная мания.	1	
8.		Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1	
9.		Мы за Здоровый Образ Жизни	1	
10.		Как помочь сохранить здоровье.	1	
11.		Лесная аптека	1	Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать
12.		Что ты знаешь про свой организм?	1	

13.		Что зависит от моего решения.	1	средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Оформлять свои мысли в устной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе. Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за
14.		Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1	
15.		Злой волшебник – табак.	1	
16.		Почему некоторые привычки называются вредными.	1	
17.		Помоги себе сам.	1	
18.		Злой волшебник – алкоголь.	1	
19.		Злой волшебник – наркотик.	1	
20.		Мы – одна семья.	1	
21.		Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1	
22.		Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.	1	
23.		Школа и моё настроение.	1	
24.		Что такое дружба?	1	
25.		***Делу – время, потехе – час.***	***1***	
26.		Здоровая пища для всей семьи.	1	

27.		Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	своим здоровьем. Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выход из конфликтных ситуаций.
28.		Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма.	1	
29.		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	
30.		Культура питания и эмоциональное состояние.	1	
31.		Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1	
32.		Учусь сопротивляться давлению.	1	
33.		Я становлюсь увереннее.	1	
34.		Спеши делать добро. Сказка «Волшебная страна».	1	
			34	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи в соответствии с программой обучения.
2. Презентации к основным темам.
3. Плакаты по темам.
4. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы.

Технические средства обучения

Интерактивная доска	д
Мультимедийный проектор	д
Компьютер	д
Сканер	д
Принтер лазерный	д

Оборудование

Ученические столы одно- и двуместные с комплектом стульев.	к
Классная доска.	д
Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.	д
Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	д
Стол учительский с тумбой.	д

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика).

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.- СПб..2016г
2. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2016г.
3. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2017.
4. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 2016г.
5. Л.А. Обухова, Н.А. Лемаскина М., «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» ,«ВАКО», 2017г.).