

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**ЗДОРОВЕЙКА**  
**1-4 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся «Здоровейка» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой,

Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

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

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

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

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

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

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

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а

обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровейка».

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

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

#### **Задачи:**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Данная программа строится *на принципах:*

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА**

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

#### **Обеспечение мотивации**

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

#### **Занятия носят научно-образовательный характер.**

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

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

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

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

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ «Здоровейка»**

Одним из результатов преподавания программы «Здоровейка» 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.

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Здоровейка»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

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

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

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

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

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

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

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

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

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 1 класс

#### 1. **Дружи с водой.**

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

*Практические занятия*

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

#### 2. **Забота о глазах.**

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

*Практические занятия*

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

#### 3. **Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

*Практические занятия*

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

#### 4. **Уход за зубами**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

*Практические занятия*

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

#### 5. **Уход за руками и ногами.**

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

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

#### 6. **Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.

Правила ухода за кожей.

*Практические занятия*

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

#### 7. **Как следует питаться.**

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

*Практические занятия*

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

#### 8. **Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

- Практические занятия*  
Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать»
- 9. Настроение в школе.**  
Беседа «От чего зависит настроение»  
*Практические занятия*  
Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»
- 10. Настроение после школы.**  
Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».  
*Практические занятия*  
Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
- 11. Поведение в школе.**  
Правила поведения «Я – ученик».  
*Практические занятия*  
Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б. Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».
- 12. Вредные привычки.**  
Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.  
*Практические занятия*  
Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.
- 13. Мышцы, кости и суставы.**  
Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.  
*Практические занятия*  
Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.
- 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.**  
Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.  
*Практические занятия*  
Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»
- 15. Как правильно вести себя на воде**  
Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)  
*Практические занятия*  
Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»
- 16. И снова и гигиене**  
Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина.  
*Практические занятия*  
Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»
- 17. О пользе витаминов.**  
Беседа «Что я знаю про витамины».  
*Практические занятия*  
Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше».  
Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
- 18. Наша безопасность.**  
Беседа «Очень подозрительный тип»  
*Практические занятия*  
Практикум «Один дома» «Встреча на улице»
- 19. Народные игры.**  
Рассказ о народных подвижных играх  
*Практические занятия*

- Разучивание игры «Городки»
- 20. Подвижные игры**
- Доктора природы (обобщение)
- Практические занятия*
- Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

### 3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**1 класс**

(1 час в неделю – 33 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1	0,5	0,5
3	Уход за ушами	1	0,5	0,5
4	Уход за зубами	3	2	1
5	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5
6	Забота о коже	3	2	1
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	0,5	0,5
9	Настроение в школе	1	0,5	0,5
10	Настроение после школы	1	0,5	0,5
11	Поведение в школе	2	1	1
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0,5	0,5
15	И снова о гигиене	2	1	1
16	О пользе витаминов	1	0,5	0,5
17	Как правильно вести себя на воде	2	1	1
18	Наша безопасность	1	0,5	0,5
19	Народные игры	1	0,5	0,5
20	Подвижные игры	2	1	1
21	Доктора природы (обобщающие)	1	1	
	Итого:	33	18	15



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 2 класс

- 1. Почему мы бодем.**  
Причины болезни. Признаки болезни.  
*Практические занятия*  
Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»
- 2. Кто и как предохраняет нас от болезней**  
Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.  
*Практические занятия*  
Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.
- 3. Кто нас лечит.**  
Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.  
*Практические занятия*  
Динамический час. Валеологический самоанализ.
- 4. Прививки от болезней.**  
Инфекционные болезни. О прививках.  
*Практические занятия*  
Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»
- 5. Что нужно знать о лекарствах.**  
Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.  
*Практические занятия*  
Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»
- 6. Как избежать отравлений.**  
Отравление лекарствами. Пищевые отравления.  
*Практические занятия*  
Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.
- 7. Безопасность при любой погоде.**  
Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.  
*Практические занятия*  
Игра «Полезно – вредно». Динамический час.
- 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**  
Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.  
*Практические занятия*  
Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»
- 9. Правила поведения на воде**  
Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.  
*Практические занятия*  
Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»
- 10. Правила обращения с огнем.**  
Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.  
*Практические занятия*  
Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»
- 11. Как уберечься от поражения электрическим током.**  
Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.  
*Практические занятия*

- Первая помощь пострадавшему.
- 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**  
Травмы. Как оказать первую помощь.  
*Практические занятия*  
Практикум по теме. Динамический час.
- 13. Как защититься от насекомых.**  
Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.  
*Практические занятия*  
Практикум по теме. Викторина «Насекомые»
- 14. Предосторожности при обращении с животными.**  
Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак.  
Правила обращения с животными.  
*Практические занятия*  
Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»
- 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**  
Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.  
*Практические занятия*  
Практикум по теме.
- 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**  
Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.  
*Практические занятия*  
Практикум «Помоги себе сам»
- 17. Первая помощь при травмах.**  
Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.  
*Практические занятия*  
Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.
- 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**  
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело  
*Практические занятия*  
Практикум по теме. Оздоровительная минутка.
- 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**  
Укусы змей. Первая помощь.  
*Практические занятия*  
Игра «Самый внимательный»
- 20. Сегодняшние заботы медицины**  
Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.  
*Практические занятия*  
Тест «Оцени себя сам»

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****2 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ n/n	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы боеем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	0,5	0,5
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5
14	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	3	2	1
	Итого:	34	19	15

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 3 класс

- 1. Чего не надо бояться.**  
Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.  
*Практические занятия*  
«Нарисуй свой страх»
- 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.**  
Учимся делать добро. Спешим делать добро.  
*Практические занятия*  
Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.
- 3. Почему мы говорим неправду**  
Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.  
*Практические занятия*  
Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)
- 4. Почему мы не слушаем родителей.**  
Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.  
*Практические занятия*  
Игра-тест «Мои обиды»
- 5. Надо уметь сдерживать себя.**  
Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.  
*Практические занятия*  
Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.
- 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.**  
Как отучить себя от вредных привычек.  
*Практические занятия*  
Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»
- 7. Как относиться к подаркам.**  
Как принимать и дарить подарки.  
*Практические занятия*  
Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.
- 8. Как следует относиться к наказаниям.**  
Наказание – как средство воспитания.  
*Практические занятия*  
Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)
- 9. Как нужно одеваться.**  
Одежда.  
*Практические занятия*  
Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.
- 10. Как вести себя с незнакомыми людьми.**  
Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.  
*Практические занятия*  
Практикум по теме (проигрывание ситуаций)
- 11. Как вести себя, если что-то болит.**  
Что такое боль.  
*Практические занятия*  
Кроссворд по теме.
- 12. Как вести себя за столом.**  
Сервировка стола. Правила поведения за столом.  
*Практические занятия*  
Практикум «Сервировка стола»

**13. Как вести себя в гостях.**

Ты идешь в гости.

*Практические занятия*

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

**14. Как вести себя в общественных местах.**

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

*Практические занятия*

Практикум «Мы – пассажиры»

**15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки»**

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

*Практические занятия*

Игры «Комплимент», «Телефон»

**16. Что делать, если не хочется в школу.**

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

*Практические занятия*

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

**17. Чем заняться после школы.**

Умей организовать свой досуг.

*Практические занятия*

Стихотворный монтаж «О свободном времени»

**18. Как выбирать друзей.**

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

*Практические занятия*

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

**19. Как помочь родителям.**

Как доставить родителям радость.

*Практические занятия*

Игры «Если бы я был взрослым...»

**20. Как помочь больным и беспомощным.**

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

*Практические занятия*

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

**21. Повторение.**

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

*Практические занятия*

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ n/n	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Чего не надо бояться	1	1	
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2	1	1
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2	1	1
6	Не грызи ногти, не ковырай в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1	0,5	0,5
9	Как нужно одеваться	1	0,5	0,5
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	0,5	0,5
11	Как вести себя, когда что-то болит	1	0,5	0,5
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1	0,5	0,5
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1	0,5	0,5
17	Чем заняться после школы	1	0,5	0,5
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1	0,5	0,5
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	3	1	2
	Итого:	34	17	17

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 4 класс

#### 1. Наше здоровье.

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

*Практические занятия*

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

#### 2. Как помочь сохранить здоровье.

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

Умей выбирать.

*Практические занятия*

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

#### 3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

*Практические занятия*

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

#### 4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

*Практические занятия*

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

#### 5. Почему некоторые привычки называются вредными.

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

*Практические занятия*

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

#### 6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение»

*Практические занятия*

Игра «Дерево решений»

#### 7. Злой волшебник – алкоголь.

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

*Практические занятия*

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

#### 8. Злой волшебник – наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть»

*Практические занятия*

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

#### 9. Мы – одна семья»

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

*Практические занятия*

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

#### 10. Повторение.

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье.

Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу –

сам себе я помогу. Будьте здоровы!

*Практические занятия*

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

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****4 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ n/n	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	2	1
3	Что зависит от моего решения	2	1	1
4	Злой волшебник табак	1	0,5	0,5
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	3	2
6	Помоги себе сам	1	0,5	0,5
7	Злой волшебник алкоголь	3	2	1
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11	7	4
	Итого:	34	20	14



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Название раздела, тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Форма занятия	Информационное сопровождение	Дата проведения	
						план	факт.
<i>Друзья с водой - 2 часа</i>							
1	Советы доктора Воды.	1	Комбинированное	Традиционная	Советы Доктора Воды		
2	Друзья Вода и Мыло.	1	Комбинированное	Урок-игра	«Сказка о микробах» Плакат «Стадии мытья и вытирания рук»		
<i>Забота о глазах - 1 час</i>							
3	Глаза – главные помощники человека.	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и опытов	Правила бережного отношения к зрению. Правила «Если вы носите очки»		
<i>Уход за ушами - 1 час</i>							
4	Чтобы уши слышали.	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами опытов и наблюдений	Памятка «Как сберечь органы слуха»		
<i>Уход за зубами – 3 часа</i>							
5	Почему болят зубы.	1	Комбинированное	Традиционная	Стихотворение С.Михалкова «Как у нашей Любы...»		
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Комбинированное	Традиционная	Стихотворение «Как поел, почистил зубки...» Это полезно запомнить!		
7	Как сохранить улыбку красивой	1	Комбинированное	Игра-соревнование	Плакат «Чистка зубов»		
<i>Уход за руками и ногами – 1 час</i>							
8	«Рабочие инструменты» человека	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Это полезно знать! (плоскостопие) Пословицы и поговорки о пользе рук и ног. Правило «Ухода за ногтями»		

<i><b>Забота о коже – 3 часа</b></i>							
9	Зачем человеку кожа.	1	Комбинированное	Традиционная	«Правила ухода за кожей»		
10	Надежная защита организма	1	Комбинированное	Урок-практикум с элементами опытов	Плакат «Строение кожи» «Гигиена кожи»		
11	Если кожа повреждена.	1	Комбинированное	Урок-игра с элементами практикума	«Как оказать первую помощь»		
<i><b>Как следует питаться – 2 часа</b></i>							
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Комбинированное	Тематическая беседа-экскурсия	Стихотворение «Рано утром просыпайся...» Сказка Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»		
13	Здоровая пища для всей семьи.	1	Комбинированное	Урок-игра с элементами опытов	«Советы доктора Здоровая Пища» Золотые правила питания		
<i><b>Как сделать сон полезным – 1 час</b></i>							
14	Сон – лучшее лекарство.	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Стихотворение С.Михалкова «Не спать». «Режим дня школьника»		
<i><b>Настроение в школе - 1 час</b></i>							
15	Как настроение?	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума и анкетирования	Анкета «В школе» Анкета «Мое отношение к учебе»		
<i><b>Настроение после школы – 1 час</b></i>							
16	Я пришел из школы.	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры, драматизации, анкетирования	Анкета «Любишь – не любишь» Пословицы людской красоте		

<i><b>Поведение в школе – 2 часа</b></i>							
17	Я – ученик	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Правила ученика Стихотворение Б.Заходера «Перемена» Рассказ «Федя на перемене»		
18	Я – ученик	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	Рассказ М.Куниной «В гардеробе» Рассказ «В столовой»		
<i><b>Вредные привычки – 2 час</b></i>							
19	Вредные привычки	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Это нужно запомнить!		
20	Вредные привычки	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами драматизации	Это нужно запомнить! (о вреде курения)		
<i><b>Мышцы, кости и суставы – 2 часа</b></i>							
21	Скелет – наша опора	1	Комбинированное	Традиционная	Плакат «Скелет и мышцы человека»		
22	Осанка – стройная спина!	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Правила поддержания правильной осанки		
<i><b>Как закаляться. Обтирание и обливание – 1 час</b></i>							
23	Если хочешь быть здоров	1	Комбинированное	Беседа Объяснение учителя Конкурс рисунков	Правила закаливания		
<i><b>И снова о гигиене – 2 часа</b></i>							
24	Наша гигиена	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина		
25	Чистота и здоровье	1	Комбинированное	Урок-игра	Викторина «Чистота и здоровье»		
<i><b>О пользе витаминов – 1 час</b></i>							
26	Что я знаю про витамины	1	Комбинированное	Урок-игра	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»		
<i><b>Как правильно вести себя на воде – 2 час</b></i>							
27	Правила безопасности на воде.	1	Изучение нового	Традиционная	Правила поведения на воде.		

			материала и первичное закрепление		Как научиться плавать (советы)		
28	Правила безопасности на воде.	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-игра	Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»		
<b><i>Наша безопасность – 1 час</i></b>							
29	Очень подозрительный тип	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Правила личной безопасности «Один дома», «Встреча на улице»		
<b><i>Народные игры – 1 часа</i></b>							
30	Русская игра «Городки»	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Урок-игра	Атрибуты к подвижным играм		
<b><i>Подвижные игры – 2 часа</i></b>							
31	Русская игра «Городки» Игра «Салки»	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Урок-игра	Атрибуты к подвижным играм		
32	Игра «Русская лапта»	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Урок-игра	Атрибуты к подвижным играм		
<b><i>Итоговое занятие– 1 часа</i></b>							
33	Доктора природы (обобщение)	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-обобщение	Правила здоровья Стихотворение «Ты должен знать свое тело...»		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Название раздела, тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Форма занятия	Информационное сопровождение	Дата поведения	
						план	факт.
<b><i>Почему мы боеем – 3 часа</i></b>							
1	Причины болезни	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Традиционная	Просмотр видеофильма		
2	Признаки болезни	1	Комбинированное	Тест	Карточки с тестом «Твое здоровье»		
3	Как здоровье?	1	Комбинированное	Игра-соревнование	Игра «Кто больше»		
<b><i>Кто и как предохраняет нас от болезней – 2 часа</i></b>							
4	Как организм помогает сам себе	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами теста	Плакат «Режим дня школьника» Памятка «Как правильно готовить уроки»		
5	Здоровый образ жизни	1	Комбинированное	Решение ситуационных задач	Стихотворение С.Михалкова «Разве что-то есть на свете»		
<b><i>Кто нас лечит – 1 час</i></b>							
6	Какие врачи нас лечат	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами самоанализа	Стихотворение Э.Успенского «Всем известный математик»		
<b><i>Прививки от болезней – 2 часа</i></b>							
7	Инфекционные болезни	1	Комбинированное	Традиционная	Стихотворение С.Михалкова «Поднялась температура», «Прививка»		
8	Прививки от болезней	1	Комбинированное	Дидактическая игра	«Кто больше?»		
<b><i>Что нужно знать о лекарствах – 2 часа</i></b>							
9	Какие лекарства мы выбираем	1	Комбинированное	Традиционная	Пиши и говори правильно: «аллергия»и «антибиотики»		
10	Домашняя аптечка	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Памятка «Безвредных лекарств не бывает»		
<b><i>Как избежать отравлений – 2 часа</i></b>							
11	Отравление лекарствами	1	Комбинированное	Тематическая беседа с	Памятка «Признаки		

				элементами игры	отравления лекарствами»		
12	Пищевые отравления	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Памятка «Признаки пищевого отравления»		
<b><i>Безопасность при любой погоде – 2 часа</i></b>							
13	Если солнечно и жарко	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Памятка «Признаки солнечного ожога»		
14	Если на улице дождь и гроза	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Памятка «Правила поведения при грозе» Картина К.Е.Маковского «Дети, бежущие от грозы»		
<b><i>Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа</i></b>							
15	Опасность в нашем доме	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихотворение Э.Успенского «Мама приходит с работы» Памятка «Правила безопасного поведения в доме»		
16	Как вести себя на улице	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Правила перехода улицы Правила поведения в транспорте		
<b><i>Правила поведения на воде – 1 час</i></b>							
17	Вода – наш друг	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихотворение С.Михалкова «У моста стоит Авань...» Памятка «Когда опасность рядом»		
<b><i>Правила обращения с огнем – 1 час</i></b>							
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	«План эвакуации школы при пожаре»		
<b><i>Как уберечься от поражения электрическим током – 1 час</i></b>							
19	Чем опасен электрический ток	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Памятка «Первая помощь пострадавшему»		

<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов – 1 час</b>						
20	Травмы	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Стихотворение «Если я буду осторожен»	
<b>Как защититься от насекомых – 1 час</b>						
21	Укусы насекомых	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Стихотворение С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...» Памятка «Когда опасность рядом» Пиши и говори правильно «пинцет»	
<b>Предосторожности при обращении с животными – 1 час</b>						
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Стихотворение «Не зря собака тех кусает...» Правила обращения с животными	
<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом – 2 часа</b>						
23	Отравление ядовитыми веществами	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Пиши и говори правильно: «дезинфекция» «дезодорант»	
24	Отравление угарным газом	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Признаки отравления угарным газом Стихотворение С.Маршака «Заклубился дым угарный...» Стихотворение «Если в доме появился дым»	
<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении – 2 часа</b>						
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Признаки теплового удара	
26	Как уберечься от мороза	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Признаки обморожения	

<i>Первая помощь при травмах – 3 часа</i>						
27	Растяжение связок и вывих костей	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Признаки растяжения связок	
28	Переломы	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Признаки переломов	
29	Если ты ушибся или порезался	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Стихотворение С.Михалкова «Таня пальчик наколола» Пиши и говори правильно: «марганцовка»	
<i>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – 1 час</i>						
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Плакаты по теме «Глаз», «Ухо», «Нос»	
<i>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек – 1 час</i>						
31	Укусы змей	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи	
<i>Сегодняшние заботы медицины – 3 часа</i>						
32	Расти здоровым	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Правила здорового образа жизни	
33	Воспитавай себя	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Тест «Оцени себя сам»	
34	Я выбираю движение	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-конференция	Проекты детей Оборудование	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№	Название раздела, тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Форма занятия	Информационное сопровождение	Дата поведения	
						план	факт.
<i>Чего не надо бояться – 1 час</i>							
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	Комбинированное	Решение ситуационных задач	Стихотворение Э.Успенского «Академик Иванов» Стихотворение И.Токмаковой «Не буду бояться!»		



<i>Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным – 2 часа</i>						
2	Учимся думать	1	Комбинированное	Традиционная	Заучивание слов «Сначала хорошо подумай, потом сделай доброе дело»	
3	Спешу делать добро	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Заучивание пословицы «Доброе дело питает и разум и тело»	
<i>Почему мы говорим неправду – 2 часа</i>						
4	Поможет ли нам обман	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Рассказы Л.Н.Толстого	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках	1	Комбинированное	Решение ситуационных задач	Заучивание пословиц о правде и лжи	
<i>Почему мы не слушаемся родителей – 2 часа</i>						
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	Комбинированное	Традиционная	Рассказ Е.Чарушина «Курочка»	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	Комбинированное	Дидактическая игра	Рассказ М.Горького «Воробышек»	
<i>Надо уметь сдерживать себя – 2 часа</i>						
8	Все ли желания выполнимы	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	Стихотворение А.Барто «Девочка-ревушка»	
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Работа с толковым словарем Работа с пословицами	
<i>Не грызи ногти, не ковыряй в носу – 2 часа</i>						
10	Как отучить себя от вредных привычек	1	Комбинированное	Традиционная	Стихотворение С.Михалкова «Пятерня! Пятерня!»	
11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1	Комбинированное	Дидактическая игра	Стихотворение Г.Остера «Нет приятнее занятия...»	
<i>Как относиться к подаркам – 2 часа</i>						
12	Я принимаю подарок	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	Стихотворение Г.Остера «Если ты пришел на елку...»	
13	Я дарю подарки	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуаций и элементами игры	Это полезно знать!	
<i>Как следует относиться к наказаниям – 1 час</i>						
14	Наказание	1	Комбинированное	Тематическая беседа с	Стихотворение «Например,	

				элементами практикума	тебя хотят...» Стихотворение Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду...»		
<b>Как нужно одеваться – 1 час</b>							
15	Одежда	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуаций	Стихотворение Э.Мошковской «Смотрите, в каком я платьице...» Слова А.П.Чехова «В человеке все должно быть прекрасно...»		
<b>Как вести себя с незнакомыми людьми – 1 час</b>							
16	Ответственное поведение	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуаций	Стихотворение «Азбука безопасности» Правила поведения с незнакомыми людьми		
<b>Как вести себя, когда что-то болит – 1 час</b>							
17	Боль	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума и анализом ситуаций	Стихотворение О.Дриз «Шип в мою ладонь впился...» Незаконченные фразы по теме		
<b>Как вести себя за столом – 2 часа</b>							
18	Сервировка стола	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Кроссворд Пиши и говори правильно: «аппетит»		
19	Правила поведения за столом	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Правила поведения за столом		
<b>Как вести себя в гостях – 1 час</b>							
20	Ты идешь в гости	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихотворение Г.Остера «Если ты пришел к знакомым...» Оформление письменного приглашения		
<b>Как вести себя в общественных местах- 2 часа</b>							
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и	Это полезно помнить! (правила поведения на улице,		

				анализом ситуации	в транспорте» Стихотворение «Азбука поведения в стихах»		
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Стихотворение А.Барто «В театре» Правила поведения в школе		
<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки – 2 часа</b>							
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Стихотворение «Есть волшебные слова»		
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	Комбинированное	Урок-игра	Сказка К.Чуковского «Телефон» Это полезно помнить!		
<b>Что делать, если не хочется в школу – 1 час</b>							
25	Помоги себе сам	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Стихотворение С.Маршака «Кот и лодыри» «Полезные советы» Г.Остера		
<b>Чем заняться после школы – 1 час</b>							
26	Умей организовать свой досуг	1	Комбинированное	Урок-игра	Стихотворный монтаж		
<b>Как выбрать друзей – 2 часа</b>							
27	Что такое дружба	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Стихотворение П.Синявского «Ветерок с березкой шепчется» Рассказ Л.Н.Толстого «Отец и сыновья»		
28	Кто может считаться настоящим другом	1	Комбинированное	Дидактическая игра	Стихотворение В.Орлова «Кто кого обидел первый?»		
<b>Как помочь родителям – 1 час</b>							
29	Как доставить родителям радость	1	Комбинированное	Традиционная	Стихотворения А.Усатовой, В.Берестова, Е.Благиной. Стихотворение Г.Ширковца «Не пойму я взрослых этих»		
<b>Как помочь больным и беспомощным – 2 часа</b>							
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами ролевой игры	Рассказ «Старый дед и внучек»		
31	«Спешите делать добро»	1	Комбинированное	Ролевая игра	Сценка «Незнайка»		

<i>Повторение – 3 часа</i>							
32	Огонек здоровья	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-спектакль	Сценарий		
33	Путешествие в страну здоровья	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-путешествие	Путешествие по станциям (задания)		
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-соревнование	Игра (туры)		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 4 класс

№	Название раздела, тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Форма занятия	Информационное сопровождение	Дата поведения	
						план	факт.
<i>Наше здоровье – 4 часа</i>							
1	Что такое здоровье	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практики	Стихотворения		
2	Что такое эмоции	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Карточки «Эмоции»		
3	Чувства и поступки	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихи Дж.Родари Рассказ В.Сухомлинского «Почему плачет синичка»		
4	Стресс	1	Комбинированное	Дидактическая игра	Пиши и говори правильно: «стресс»		
<i>Как помочь сохранить здоровье – 3 часа</i>							
5	Учимся думать и действовать	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Важное дело начинается с вопросов: «Что? Зачем? Как?»		
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	Комбинированное	Решение ситуационных задач	Ситуации		
7	Умей выбирать	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами анализа	Рассказы, стихотворения		

				ситуации			
<b>Что зависит от моего решения – 2 часа</b>							
8	Принимаю решение	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Рассказы, стихотворения		
9	Я отвечаю за свое решение	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Ситуации		
<b>Злой волшебник – табак – 1 час</b>							
10	Что мы знаем о курении	1	Комбинированное	Традиционная	Рассказы Рисунки детей		
<b>Почему некоторые привычки называются вредными – 5 часов</b>							
11	Зависимость	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Толковый словарь С.Ожегова Ситуации		
12	Умей сказать «нет»	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Ситуации		
13	Как сказать «нет»	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Рассказы, пословицы		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихотворение А.Костецкого «Я все люблю, что есть на свете...»		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	«Дерево решений»		
<b>Помоги себе сам – 1 час</b>							
16	Волевое поведение	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Сказка Дж.Родари «Самый большой молодец на свете»		
<b>Злой волшебник – алкоголь – 3 часа</b>							
17	Алкоголь	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Это интересно! Это полезно запомнить!		
18	Алкоголь - ошибка	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	С.Михалков «Непьющий воробей» (басня) Это полезно помнить!		
19	Алкоголь – сделай выбор	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	«Дерево решений» Запомни это!		
<b>Злой волшебник – наркотик – 2 часа</b>							
20	Наркотик	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	Сказка «Рыбы»		

21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-практикум	Это полезно помнить!		
<i><b>Мы – одна семья – 2 часа</b></i>							
22	Мальчишки и девчонки	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	Стихотворение Э.Успенского «Если был бы я девчонкой...»		
23	Моя семья	1	Комбинированное	Тематическая беседа с анализом ситуации	К.Д.Ушинский «Сила не право» Пословицы		
<i><b>Повторение. Нестандартные роки и уроки-праздники – 11 часов</b></i>							
24	Дружба	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-театрализация	Сценарий		
25	День здоровья	1	Комплексное применение знаний и умений	Спортивный праздник	Сценарий		
26	Умеем ли мы правильно питаться	1	Комплексное применение знаний и умений	Сюжетно-ролевая игра	Загадки, стихи		
27	Я выбираю кашу	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-игра	Это интересно! «Пословицы запутались» «Угадай сказку»		
28	Чистота и здоровье	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-праздник	Сценарий		
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)	1	Комплексное применение знаний и умений	Игра-путешествие	Это полезно запомнить! Стихи Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный», Э.Успенского «Очень страшная история», В.Лившица «Тротуар ему не нужен...»		
30	Чистота и порядок	1	Комплексное применение знаний и умений	Игра-путешествие	Пословицы, стихи		

31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-игра	Путешествие по станциям ( пословицы, высказывания, стихи)		
32	КВН «Наше здоровье»	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок - КВН	Сценарий		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-праздник	Сценарий		
34	Будьте здоровы!	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-игра с элементами практикума	Выпуск стенной газеты		

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### В результате усвоения программы учащиеся научатся:

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

### Учащиеся узнают:

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

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:

### К концу 1 года обучения:

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

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

### Способ проверки:

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

### К концу 2 года обучения:

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насе-



комых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

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

#### Способ проверки:

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

#### **К концу 3 года обучения:**

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

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

#### Способ проверки:

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

конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

**К концу 4 года обучения:**

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

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

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать, хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье».

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать, хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597644

Владелец Ковалева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024