

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №41 Г.ТОМСКА Россия,  
634041, г. Томск, ул. Тверская 74а, тел./факс: 43-11-12

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ №41  
\_\_\_\_\_С.М. Тропин  
Приказ № 242-о от 31.08.2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 41 г. Томска  
Протокол №1 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
для **1-4** классов  
начального общего образования

Составитель: Лавринюк Д.И.

Томск 2023

## **Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии (на основании) со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).
- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986).

### ***Цель программы:***

- Работать над формированием первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

### ***Задачи программы:***

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

### ***Преимственность:***

Образовательная составляющая определяется логикой предметных областей таких, как «Литературное чтение», «Окружающий мир». Осуществляемая систематизация содержания приводит к такому познавательному результату, как формирование целостной картины мира в осознании учащихся, т.е. в появлении качественно нового типа знаний.

### ***Со ориентированность на достижение планируемых результатов ФГОС:***

На первом году обучения мы учим детей заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами. Обучающиеся учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

На втором году обучения знакомим с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Обучаем правилам обращения с огнём, как уберечься от поражения электрическим током, уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаем первой медицинской помощи.

В третьем классе воспитываем уважительное отношение к родителям, близким, учим выбирать друзей. Воспитываем чувство сострадания к беспомощным и больным. Работаем над культурой поведения в общественных местах.

На четвертом году обучения воспитываем нравственные и этические качества обучающихся, уверенность и бесстрашие. Учим воспитывать в себе сдержанность, умение преодолевать вредные привычки, заботиться о себе и своей семье.

Интеграция вопросов из различных учебных дисциплин и объединение в одном задании знаний из разных областей является реализацией метапредметных и личностных связей в обучении. Именно они наиболее эффективно решают задачу

уточнения и обогащения конкретных представлений учащихся об окружающей действительности, о человеке, о природе и обществе и на их основе – задачу формирования понятий, общих для разных учебных предметов, которые являются объектом изучения разных наук. Усваивая их на одном уроке, ученик углубляет свои знания о признаках опорных понятий, обобщает их, устанавливает причинно-следственные связи.

### ***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на четыре года обучения, по 0,5 час в неделю.

1 год обучения – 16 часов;

2 год обучения – 17 часов;

3 год обучения – 17 часов;

4 год обучения – 17 часов;

Итого – 67 часов.

**Класс(ы):** В реализации программы участвуют обучающиеся 1-4 классов.

### ***1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности***

Планируемыми результатами освоения курса «Азбука здоровья» являются:

1 класс

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Регулятивные УДД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

##### *Познавательные УДД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;

##### *Коммуникативные УДД:*

- учиться выражать свои мысли;
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

#### **Личностные результаты**

- - учиться оценивать поступки людей,

- - учиться оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- - учиться выражать свои мысли и эмоции.

## 2 класс

**Метапредметными результатами** изучения курса во втором классе являются формирование следующих УУД.

*Регулятивные УУД:*

- учиться отличать факты от домыслов;
- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- формировать умение оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

*Познавательные УУД:*

- овладевать логическими операциями сравнения, анализа, отнесения к известным понятиям;
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных рисунков, схем).

*Коммуникативные УУД:*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);
- развивать доброжелательность и отзывчивость;
- развивать способность вступать в общение с целью быть понятым.

**Личностные результаты:**

- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- учиться выражать свои мысли, аргументировать;
- овладевать креативными навыками, действуя в нестандартной ситуации.

## 3 класс

**Метапредметными результатами** в третьем классе являются формирование следующих УДД:

*Регулятивные УДД:*

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- формировать умение планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- осваивать начальные формы рефлексии.

*Познавательные УДД:*

- овладевать современными средствами массовой информации: сбор, преобразование, сохранение информации;
- соблюдать нормы этики и этикета;
- овладевать логическими действиями анализа, синтеза, классификации по родовидовым признакам; устанавливать причинно-следственные связи.

*Коммуникативные УДД:*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- учиться аргументировать, доказывать;

- учиться вести дискуссию.

***Личностные результаты:***

- уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков;
- сотрудничать с учителем и сверстниками в разных ситуациях.

4 класс

***Метапредметные результаты.***

*Регулятивные УДД:*

- осваивать способы решения проблем поискового характера;
- определять наиболее эффективные способы решения поставленной задачи;
- осваивать формы познавательной и личностной рефлексии;

*Познавательные УУД:*

- осознанно строить речевое высказывание;
- овладевать логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения;
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

*Коммуникативные УДД:*

- учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других;
- формировать мотивацию к работе на результат;
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

***Личностные результаты:***

- развивать самостоятельность и личную ответственность в информационной деятельности;
- формировать личностный смысл учения;
- формировать целостный взгляд на окружающий мир.

***2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности***

Программа курса «Азбука здоровья» не дублирует учебный материал по предметам начальной школы.

***Класс (16 часов)***

**Тема1: Дружи с водой (1ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Формы организации: Презентация курса (вводное занятие).Беседа-Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».Заучивание слов. Беседа по стихотворению.

Виды деятельности: Познавательная. Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 2: Забота об органах чувств (2 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

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

Виды деятельности: Познавательная. Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 3: Уход за зубами (1 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Формы организации: Игра «Угадай-ка!-анализировать ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Виды деятельности :Познавательная. Игровая. Досугово-развлекательная. Творческая.

**Тема 4: Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

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

Виды деятельности: Познавательная. Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 5: Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

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

Виды деятельности: Познавательная. Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 6: Настроение в школе (1 ч)** Как настроение? Твоё настроение в школе.

Формы организации: Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Виды деятельности: Познавательная. Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 7: Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 8: Поведение в школе (1 ч)** Я – ученик. Поведение в школе.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 9: Вредные привычки (1 ч)** Вредные привычки. Мои вредные привычки.

Формы организации: Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 10: Мышцы, кости и суставы (1 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 11: Как закаляться (1 ч)** Как закаляться. Если хочешь быть здоров

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 12: Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 13: Подвижные игры (1ч)** Русская игра «Совушка».Русская игра « Мыши водят хоровод». Башкирская игра «Липкие пеньки».

Формы организации: Игры

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 15: Доктора природы(1ч)** Знакомство с доктором Свежий Воздух. Советы доктора Воды. Памятка Здоровичков.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.



## 2 класс(17 часов)

**Тема 1: Почему мы боеем(1ч)** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Формы организации:. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов и\гры

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема2: Кто и как предохраняет нас от болезней(1ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема3: Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема4: Прививки от болезней(1ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Формы организации:. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема5: Что нужно знать о лекарствах(1 ч)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема6: Как избежать отравлений(1ч)** Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 7: Безопасность при любой погоде(1ч)** Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Формы организации: 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!»

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 8: Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(1ч)**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Формы организации: Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 9: Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

Формы организации: 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».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 10: Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 11: Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы. Помощь при травмах.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 12: Как защититься от насекомых(1ч)** Укусы насекомых.

Формы организации: 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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 13: Предосторожности при обращении с животными(1ч)** Что мы знаем про кошек и собак.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 14: Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(1ч)** Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 15: Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.(1ч)** Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Формы организации:. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Игра «Светофор здоровья».

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 16: Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)** Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.

Формы организации:. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 17: Сегодняшние заботы медицины(1ч)** Воспитавай себя здоровым. Я выбираю движение.

Формы организации:. Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

### 3 класс(17 часов)

**Тема 1: Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Формы организации:. 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.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 2: Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(1ч)**

Учимся думать. Спешим делать добро

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 3: Почему мы говорим неправду(1ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Формы организации:. Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 4: Почему мы не слушаемся родителей(1ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Формы организации:. 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».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 5: Надо ли уметь сдерживать себя(1ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 6: Не грызи ногти, не ковырай в носу(1ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 7: Как относиться к подаркам и наказаниям(1ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Наказание

Формы организации: 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». .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.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 8: Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 9: Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение

Формы организации: 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».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 10: Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 11: Как вести себя за столом и в гостях(1ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом .Ты идёшь в гости

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

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...»

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 12: Как вести себя в общественных местах(1ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 13: «Нехорошие слова». Недобрые шутки(1ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Формы организации: Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей 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».правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 14: Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг

Формы организации: Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 15: Как выбрать друзей(1ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Формы организации: 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».

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 16: Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема 17: Как помочь больным и беспомощным(1ч)** Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Формы организации :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.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

#### *4 класс (17 часов)*

**Тема 1: Наше здоровье(1ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Стресс.

Формы организации Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение».  
Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Поисковая. Досугово-развлекательная.

**Тема2 : Как помочь сохранить себе здоровье(2ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Формы организации: Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

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

«Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Поисковая. Досугово-развлекательная.

**Тема3 : Что зависит от моего решения(1ч)** Формы организации: Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

**Тема4 : Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении

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

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

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

### **Тема 5 : Почему некоторые привычки называются вредными(1ч)**

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

### **Тема 6 : Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение**

Формы организации: Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

### **Тема 7: Злой волшебник – алкоголь(1ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор**

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

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

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

### **Тема 8: Злой волшебник – наркотик(1ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.**

Формы организации: Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг

Виды деятельности: Познавательная .Игровая. Досугово-развлекательная.

### **Тема 9: Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.**

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

Виды деятельности:Игровая. Досугово-развлекательная.

### **Тема 10: Повторение(6ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.**

Формы организации: Игры и соревнования.



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

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

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

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

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

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

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

Виды деятельности:Игровая. Досугово-развлекательная.

### 3. Тематическое планирование

1 класс ( 16 часов)

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Дружи с водой	1	1	
2.	Забота об органах чувств	2	1	1
3.	Уход за зубами	1	1	
4.	Как следует питаться	2	1	1
5.	Как сделать сон полезным	1	1	
6.	Настроение в школе	1		1

7.	Настроение после школы	1		1
8.	Поведение в школе	1		1
9.	Вредные привычки	1		1
10.	Мышцы, кости и суставы	1	1	
11.	Как закаляться	1		1
12.	Как правильно вести себя на воде	1	1	
13.	Подвижные игры	1		1
14.	Доктора природы	1	1	
	итого	16	8	8

**2класс( 17 часов)**

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Почему мы болеем	1	1	
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	1		1
3	Кто нас лечит	1		1
4	Прививки от болезней	1	1	

5	Что нужно знать о лекарствах	1	1	
6	Как избежать отравлений	1	1	
7	Безопасность при любой погоде	1	1	
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1		1
9	Правила общения с огнём	1	1	
10	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1	
11	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1		1
12	Как защититься от насекомых	1		1
13	Предосторожности при обращении с животными	1		1
14	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	1	
15	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	1	1	
16	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
17	Сегодняшние заботы медицины	1	1	
	итого	17	10	7

**3класс (17часов)**

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Чего не надо бояться	1	1	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1		1
3	Почему мы говорим неправду.	1	1	
4	Почему мы не слушаемся родителей.	1	1	
5	Надо ли уметь сдерживать себя	1		1
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	1		1
7	Как относиться к подаркам. К наказаниям.	1	1	
8	Как нужно одеваться	1		1
9	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1	
10	Как вести себя, когда что – то болит	1	1	
11	Как вести себя за столом и в гостях	1		1
12	Как вести себя в общественных местах	1		1
13	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	1		1
14	Чем заняться после школы	1		1

15	Как выбрать друзей	1		1
16	Как помочь родителям	1	1	
17	Как помочь больным и беспомощным	1	1	
	итого	17	8	9

#### 4 класс (17часов)

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Наше здоровье	1		1
2	Как помочь сохранить себе здоровье	2	1	1
3	Что зависит от моего решения	1	1	
4	Злой волшебник – табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	1	1	
6	Помоги себе сам	1		1
7	Злой волшебник – алкоголь	1	1	
8	Злой волшебник – наркотик	1	1	

9	Мы – одна семья	2	1	1
10	Повторение	6	3	3
	итого	17	9	8

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

### **МТБ и программно-методическое обеспечение (литература)**

<u>№</u> <u>п/п</u>	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
------------------------	--	------------

<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*</b>		
Список литературы, рекомендуемой для детей		
1.	Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.	1
2.	Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.	1
3	Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.	1
4	Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.	1
Список литературы, рекомендуемой для педагога		
1.	Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.	1
2.	Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.	1
3.	Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.	1
4.	Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.	1
5.	Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997	1
6.	Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких – СПб., 1999.	1
<b>2.</b>	<b>Интернет ресурсы</b>	
1.	Цифровые образовательные ресурсы <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Компьютер	1
2.	Электронная доска	1
3.	Множительная техника	1
<b>4.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
1.	Мультимедийный проектор	1

### **Дополнительная литература :**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

### **Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**

9.

### **Интернет-ресурсы:**