



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Управление образования, молодежной политики и спорта администрации**

**Пильнинского муниципального округа**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Курмышская средняя школа**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом директора**

**№ 80 О. Д от «26» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(ID 5323982)**

**Уроки здоровья**

**для обучающихся 1-4 классов**

**с. Курмыш 2024**

## **1. Планируемые результаты освоения программы**

Вся деятельность направлена на то, чтобы у младшего школьника сформировались личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия в соответствии с портретом выпускника начальных классов, определенным во ФГОС НОО.

*Личностные УУД:*

сформировать установку на здоровый образ,  
сформировать внутреннюю позицию положительного отношения к ЗОЖ и реализовать ее в реальном поведении и поступках.

*Регулятивные УУД:*

сформировать познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

*Познавательные УУД:*

научить устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;  
осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме, строить логическое рассуждение.

*Коммуникативные УУД:*

формулировать собственную позицию и мнение, задавать вопросы, использовать речь для регуляции своего действия.

Определение результативности реализации программы осуществляется в соответствии с критериями следующих уровней:

*Потребностно-мотивационный уровень.* Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о ЗОЖ и оценивание полученных знаний как полезных для жизни.

*Когнитивный уровень.* Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, и . том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь.

*Оценочно-ценностный уровень.* Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ.

*Деятельностно-поведенческий уровень.* Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам. В дальнейшем поведенческо-деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности.

## **2. Содержание программы**

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде бесед и 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;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;

- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения

В программу включены подвижные игры, разнообразные по своему содержанию, тематике и организации, которые можно проводить как в теплое, так и в холодное время года. Представлены также игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке.

В ходе игры педагог привлекает внимание участников к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться общей цели и при этом испытывать радость.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют педагогические технологии: использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении модельных ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду запретов.

## **Содержание занятий**

### **1 класс**

Тема 1. Советы доктора Воды. (1 час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1 час)

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

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

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

Тема 4. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)

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

Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)

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

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

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

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)

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

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

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

Тема 10. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)

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

Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)

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

Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)

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

Тема 14. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

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

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

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

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

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

Тема 18. Как настроение? (1 час)

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

Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)

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

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)

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

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

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

Тема 25. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 26. Скелет – наша опора. (1 час)

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

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1 час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1 час)

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

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1 час)

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

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)

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

Игры

Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки»

Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка»

Игры с бегом: «Дорожки», «Караси и щуки», «Змейка», «Пятнашки», «Салки»

Игры с прыжками: «Кто дальше», «Воробушки и кот», «Болото»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечка», «Лови мяч», «Зевака»

Игры с лазанием и перелезанием: «Распутай веревочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы»

Игры для развития внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки»

Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле береза», «Вытолкни за круг», «Казачи-разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек»

Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Бирюльки»

Игры с камешками, шариками и палками: «Двенадцать палочек», «Достань камушек», «Коршун», «Кольцо», «Ружьё»

Хороводные игры: «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Заинька», «Ручеек»

Игры в помещении «Дедушка-рожек», «Морое волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок»

Игры в фанты: «Работа и забава», «Тяни-пускай», «Голуби»

Игры-шутки: «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Черепашка»

Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Зайцы в огороде»

Загадки, шарады, каламбуры: «Да и нет», «Почему и потому», «Отвечай, не говоря», «Чепуха»

## **2 класс.**

Тема 1. Причины болезни. (1 час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения.

Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка.

Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Как здоровье? (1 час)

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

Тема 4. Как организм помогает себе. (1 час)

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка.

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)

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

Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1 час)

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

Тема 7. Инфекционные болезни. (1 час)

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?».

Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка».

Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1 час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа.

Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка. (1 час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1 час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка.

Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 12. Пищевые отравления. (1 час)

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

Тема 13. Если солнечно и жарко. (1 час)

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

Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1 час)

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы».

Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 15. Опасность в нашем доме. (1 час)

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

Тема 16. Как вести себя на улице. (1 час)

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

Тема 17. Вода – наш друг. (1 час)

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. Как уберечься от мороза. (1 час)

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

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)

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

Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1 час)

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

Тема 21. Травмы. (1 час)

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

Тема 22. Укусы насекомых. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).

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

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1 час)

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

Тема 25. Отравление угарным газом. (1 час)

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)

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

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. (1 час)

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. Переломы. (1 час)

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

Тема 29. Если ты ушибся или порезался. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»

Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. Укусы змей. (1 час)

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка.

Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. Расти здоровым. (1 час)

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

Тема 33. Воспитавай себя. (1 час)

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

Тема 34. Я выбираю движение. Обобщающий урок.(1 час)

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

### **3 класс**

Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1 час)

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. Учимся думать. (1 час)

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

Тема 3. Спешу делать добро.(1 час)

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы.

Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 4. Поможет ли нам обман.(1 час)

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

Тема 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(1 час)

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

Тема 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1 час)

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

Тема 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1 час)

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

Тема 8. Все ли желания выполнимы.(1 час)

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

Тема 9. Как воспитать в себе сдержанность.(1 час)

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

Тема 10- 11. Как отучить себя от вредных привычек.(2 часа)

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.

Тема 12. Я принимаю подарок.(1 час)

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».

Тема 13. Я дарю подарки.(1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. Наказание. (1 час)

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

Тема 15. Одежда. (1 час)

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

Тема 16. Ответственное поведение. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 17. Боль. (1 час)

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

Тема 18. Сервировка стола. (1 час)

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

Тема 19. Правила поведения за столом. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 20. Ты идешь в гости . (1 час)

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

Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)

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

Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 23. Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)

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

Тема 25. Помоги себе сам. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Тема 26. Умей организовать свой досуг. (1 час)

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

Тема 27. Что такое дружба. (1 час)

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

Тема 28. Кто может считаться настоящим другом. (1 час)

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

Тема 29. Как доставить родителям радость. (1 час)

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

Тема 30. Если кому -нибудь нужна твоя помощь. (1 час)

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

Тема 31. Спешите делать добро. (1 час)

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

Тема 32. Огонек здоровья. (1 час)

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

Тема 33. Путешествие в страну здоровья. (1 час)

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

Тема 34. Культура здорового образа жизни. (1 час)

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

#### 4 класс

Тема 1. Что такое здоровье? (1 час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка.

Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Что такое эмоции? (1 час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3. Чувства и поступки. (1 час)

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

Тема 4. Стресс. (1 час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка.

Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. Учимся думать и действовать. (1 час)

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)

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

Тема 7. Умей выбирать. (1 час)

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

Тема 8. Принимаю решение.(1 час)

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим».

Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б.

Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. Я отвечаю за своё решение.(1 час)

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

Тема 10. Что мы знаем о курении. (1 час)

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

Тема 11. Зависимость. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа.

Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)

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

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)

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

Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)  
Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)  
Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)  
Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. Алкоголь. (1 час)  
Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)  
Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19. Алкоголь – сделай выбор. (1 час)  
Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. Наркотик. (1 час)  
Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1 час)  
Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1 час)  
Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 23. Моя семья. (1 час)  
Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д. Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. Дружба. (1 час)  
Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. День здоровья. (1 час)  
Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)  
Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. Я выбираю кашу. (1 час)

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

Тема 28. Чистота и здоровье. (1 час)

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

Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1 час)

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

Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1 час)

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

Тема 31. Будем делать хорошо и не будем плохо.(1 час)

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

Тема 32. КВН «Наше здоровье» (1 час)

Тема 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1 час)

Тема 34. Будем здоровы. (1 час)

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

### **3. Тематическое планирование. 1 год обучения - (33 часа)**

№	Тема занятия (теория)	Форма проведения	эор
1	Советы доктора Воды.	Игры, в которые играли наши предки	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a> <a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html</a> <a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a> <a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> Pedsovet.su <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
2	Друзья Вода и Мыло.	Игры для формирования правильной осанки	
3	Глаза – главные помощники человека.	Игры для сохранения остроты зрения	
4	Подвижные игры	Игры со скакалками	
5	Чтобы уши слышали.	Игры со скакалками	
6	Почему болят зубы.	Игры с бегом	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	Игры с бегом	
8	Как сохранить улыбку красивой.	Игры с прыжками	
9	Подвижные игры	Игры с прыжками	
10	«Рабочие инструменты» человека.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	
11	Зачем человеку кожа	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	
12	Надёжная защита организма	Игры с лазанием и перелезанием	
13	Если кожа повреждена	Игры с лазанием и перелезанием	
14	Подвижные игры	Игры для развития	

		внимания	http://www.trainer.h 1.ru/
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	Игры для развития внимания	
16	Здоровая пища для всей семьи	Общеразвивающие игры	
17	Сон – лучшее лекарство	Общеразвивающие игры	
18	Какое настроение?	Игры с разными предметами	
19	Я пришёл из школы	Игры с разными предметами	
20	Подвижные игры	Игры с камешками, шариками и палками	
21-22	Я - ученик	Игры с камешками, шариками и палкам	
23-24	Вредные привычки	Хороводные игры	
25	Подвижные игры	Хороводные игры	
26	Скелет – наша опора	Игры в фанты	
27	Осанка – стройная спина	Игры в фанты	
28	Если хочешь быть здоров	Игры-шутки	
29	Правила безопасности на воде	Игры-шутки	
30-31	Подвижные игры	Сюжетные игры	
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	Сюжетные игры	

## **2 год обучения - (34часа)**

№	Тема занятия (теория)	Формы проведения	эор
1	Причина болезни	Игры, в которые играли наши предки	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a> <a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html</a> <a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> <a href="http://easyen.ru/load/senarii_prazdnikov_sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/senarii_prazdnikov_sportivnye_prazdniki/287</a> <a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> Pedsovet.su <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>
2	Признаки болезни	Игры для формирования правильной осанки	
3	Как здоровье?	Игры для формирования правильной осанки	
4	Как организм помогает себе сам	Игры со скакалками	
5	Здоровый образ жизни	Игры со скакалками	
6	Какие врачи нас лечат	Игры с бегом	
7	Инфекционные болезни	Игры с бегом	
8	Прививки от болезней	Игры с прыжками	
9	Какие лекарства мы выбираем	Игры с прыжками	
10	Домашняя аптека	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	
11	Отравление лекарствами	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	

12	Пищевые отравления. Культура питания	Игры с лазанием и перелезанием	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
13	Если солнечно и жарко	Игры с лазанием и перелезанием	
14	Если на улице дождь и гроза	Игры для развития внимания	
15	Опасность в нашем доме	Игры для развития внимания	
16	Как вести себя на улице	Общеразвивающие игры	
17	Вода - наш друг	Общеразвивающие игры	
18	Как уберечься от мороза	Игры с разными предметами	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	Игры с разными предметами	
20	Чем опасен электрический ток	Игры с камешками, шариками	
21	Травмы	Игры с камешками, шариками и палкам	
22	Укусы насекомых	Хороводные игры	
23	Что мы знаем про собак и кошек	Хороводные игры	
24	Отравление ядовитыми веществами	Игры в фанты	
25	Отравление угарным газом	Игры в фанты	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	Игры-шутки	
27	Растяжение связок и вывих костей	Игры-шутки	
28	Переломы	Сюжетные игры	
29	Если ты ушибся или порезался	Сюжетные игры	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	Загадки, шарады, каламбуры	
31	Укус змеи	Загадки, шарады, каламбуры	
32	Расти здоровым	Игры народов России	
33	Воспитай себя	Игры народов России	
34	Я выбираю движение		

### **3 год обучения - (34 часа)**

№	Тема занятия (теория)	Форма проведения	зор
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	Игры, в которые играли наши предки	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a> <a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-</a>
2	Учимся думать.	Игры для формирования правильной осанки	
3	Спешите делать добро.	Игры для формирования	

		правильной осанки	olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html <a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a> <a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> Pedsovet.su <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
4	Поможет ли нам обман.	Игры со скакалками	
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	Игры со скакалками	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	Игры с бегом	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	Игры с бегом	
8	Все ли желания выполнимы.	Игры с прыжками	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	Игры с прыжками	
10 - 11	Как отучить себя от вредных привычек.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	
12	Я принимаю подарок.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	
13	Я дарю подарки.	Игры с лазанием и перелезанием	
14	Наказание.	Игры с лазанием и перелезанием	
15	Одежда.	Игры для развития внимания	
16	Ответственное поведение.	Игры для развития внимания	
17	Боль.	Общеразвивающие игры	
18	Сервировка стола. Культура питания	Общеразвивающие игры	
19	Правила поведения за столом.	Игры с разными предметами	
20	Ты идешь в гости.	Игры с разными предметами	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	Игры с камешками, шариками и палками	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	Игры с камешками, шариками и палкам	
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	Хороводные игры	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	Хороводные игры	
25	Помоги себе сам.	Игры в фанты	
26	Умей организовать свой досуг.	Игры в фанты	

27	Что такое дружба.	Игры-шутки	
28	Кто может считаться настоящим другом.	Игры-шутки	
29	Как доставить родителям радость.	Сюжетные игры	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	Сюжетные игры	
31	Спешите делать добро.	Загадки, шарады, каламбуры	
32	Огонек здоровья.	Загадки, шарады, каламбуры	
33	Путешествие в страну здоровья.	Игры народов России	
34	Культура здорового образа жизни.	Игры народов России	

#### **4 год обучения - (34 часа)**

№	Тема занятия(теория)	Форма проведения	эор
1	Что такое здоровье?	Игры, в которые играли наши предки	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a> <a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeiy.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeiy.html</a>
2	Что такое эмоции?	Игры для формирования правильной осанки	
3	Чувства и поступки	Игры для формирования правильной осанки	
4	Стресс	Игры со скакалками	
5	Учимся думать и действовать	Игры со скакалками	
6	Учимся находить причину и последствия событий	Игры с бегом	
7	Умей выбирать	Игры с бегом	
8	Принимаю решение	Игры с прыжками	
9	Я отвечаю за свои решения	Игры с прыжками	
10	Что мы знаем о курении	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> Pedsovet.su <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
11	Зависимость	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	
12	Умей сказать НЕТ	Игры с лазанием и перелезанием	
13	Как сказать НЕТ	Игры с лазанием и перелезанием	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	Игры для развития внимания	

1 5	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	Игры для развития внимания	
1 6	Волевое поведение	Общеразвивающие игры	
1 7	Алкоголь	Общеразвивающие игры	
1 8	Алкоголь – ошибка	Игры с разными предметами	
1 9	Алкоголь – сделай выбор	Игры с разными предметами	
2 0	Наркотик	Игры с камешками, шариками и палками	
2 1	Наркотик – тренинг безопасного поведения	Игры с камешками, шариками и палкам	
2 2	Мальчишки и девчонки	Хороводные игры	
2 3	Моя семья	Хороводные игры	
2 4	Дружба	Игры в фанты	
2 5	День здоровья	Игры в фанты	
2 6	Умеем ли мы правильно питаться?	Игры-шутки	
2 7	Я выбираю кашу	Игры-шутки	
2 8	Чистота и здоровье	Сюжетные игры	
2 9	Откуда берутся грязнули?	Сюжетные игры	
3 0	Чистота и порядок	Загадки, шарады, каламбуры	
3 1	Будем делать хорошо и не будем плохо	Загадки, шарады, каламбуры	
3 2	КВН «Наше здоровье»	Игры народов России	
3 3	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	Игры народов России	
3 4	Будьте здоровы!	Игры по выбору	

