

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация МР "Малоярославецкого района"

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Кузнецова З.В.

Приказ №130 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Планета здоровья»

для 1-4 классов

Юбилейный 2023

1. Пояснительная записка

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.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

II. Цель и задачи программы

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

Задачи:

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

III. Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

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

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

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

Обеспечение мотивации

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

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

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

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

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

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

Описание места программы в структуре ООП.

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» является частью организационного раздела ООП. Данная программа ориентирована на детей 1-4 класса общеобразовательной школы. 17 часов в 1-4 классе, из расчёта 1 занятие, 1 раз в две недели.

2. Содержание учебного курса.

1 класс

Тема 1. *Введение. Если хочешь быть здоров.*

Полезные и вредные привычки.

Вступительное слово учителя. Беседа о продуктах питания, их роли в жизни человека. Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Игра «Давайте определим» Заучивание слов. Опыт со светом.

Тема 2. *Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Самые полезные продукты.*

Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. «Самые полезные продукты» Игра. Выбор полезных продуктов.

Тема 3. *Как правильно составить свой рацион питания. Индивидуальное составление рациона питания.*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.

Тема 4. *Как готовят пищу. Из чего варят и как сварить кашу полезной.*

Рассказ учителя. Анализ ситуации. Экскурсия в школьную столовую. Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Разучивание стихотворения. Тест.

Тема 5. *Хлеб - всему голова!*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Исследование «Ценность зернышка».

Тема 6. *«Рабочие инструменты» человека. Подвижная игра*

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

Тема 7. Зачем человеку кожа? Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижная игра.

Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя.
Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Тест.

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

Разучивание игры «Круговые салки».

Тема 8. Питание – необходимое условие для жизни человека.

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

Тема 9. Здоровая пища для всей семьи

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

Тема 10. Сон – лучшее лекарство

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

Тема 11. Какое настроение? Я пришёл из школы Подвижная игра

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

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

Подвижная игра по выбору детей.

Тема 12. Я - ученик

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

Тема 13. Вредные привычки. Подвижная игра

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

Тема 14. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 15. Если хочешь быть здоров.

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

Тема 16. Правила безопасности на воде.

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

Тема 17. Обобщающие уроки «Доктора природы».

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек – это ...»,
Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка
Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижная игра на воздухе.

2 класс

Тема 1. Причины болезни. (1час)

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

Тема 2. Признаки болезни. (1час)

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? (1час)

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

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

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. (1час)

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

Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)

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

Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)

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

Тема 8. Прививки от болезней. (1час)

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

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

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

Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)

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

Тема 12. Пищевые отравления. (1час)

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

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

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. (1час)*

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. (1час)*

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. (1час)*

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. (1час)*

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. (1час)*

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. (1час)*

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. (1час)*

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

Тема 21. *Травмы. (1час)*

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

Тема 22. *Укусы насекомых. (1час)*

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. (1час).*

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

Тема 24. *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*

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. (1час)*

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. (1час)*

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. Расту здоровым. (1 час)

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

Тема 33. Воспитаю 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!»

Тема 1. Причина болезни. Признаки болезни.

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья».

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Игра – соревнование «Кто больше знает?».

Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 2. Как здоровье? Как организм помогает себе сам.

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Рассказ учителя. Режим дня. Тест «Твоё здоровье» и «Умеешь ли ты готовить уроки?». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 3. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат.

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

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Самоанализ здоровья.

Тема 4. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

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

С. Михалкова «Прививка». Анализ ситуации в стихотворении. Игра «Полезно – вредно».

Тема 5. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека.

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

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

Тема 6. *Отравление лекарствами. Пищевые отравления.*

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

Тема 7. *Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.*

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Помоги себе сам!

Тема 8. *Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...». Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья». Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 9. *Вода - наш друг. Как уберечься от мороза.*

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

Тема 10. *Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток.*

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». Повторение правил поведения при пожаре в доме. Первая помощь пострадавшему.

Тема 11. *Травмы. Растяжение связок и вывих костей.*

Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 12. *Укусы насекомых. Укус змеи.*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...». Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Признаки укусы змеи. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 13. *Что мы знаем про собак и кошек.*

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

Тема 14. *Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.*

Беседа по теме. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 15. *Как помочь себе при тепловом ударе. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.*

Рассказ учителя. Беседа по теме. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 16. *Расти здоровым. Воспитай себя.*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Тест «Оцени себя сам».

Тема 17. *Я выбираю движение.*

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

3 класс

Тема 1. *Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать.*

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. *Спеши делать добро.*

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

Тема 3. *Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.*

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

Тема 4. *Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.*

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

Тема 5. *Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.*

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

Тема 6. *Как отучить себя от вредных привычек.*

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. *Я принимаю подарок. Я дарю подарки.*

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 8. *Наказание.*

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 9. *Одежда.*

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

Тема 10. *Ответственное поведение.* 1 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 11. *Боль.*

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

Тема 12. *Сервировка стола. Ты идешь в гости. Правила поведения за столом.*

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

Тема 13. *Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.*

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

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 14. *Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.* Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 15. *Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг.*

Беседа по теме. Игра «Продолжи предложение». Разгадывание кроссворда.

Тема 16. *Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.*

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 17. *Путешествие в страну здоровья.*

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

4 класс

Тема 1. *Что такое здоровье? Стресс.*

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

Тема 2. *Что такое эмоции? Чувства и поступки.*

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

Тема 3. *Учимся находить причину и последствия событий.*

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

Тема 4. *Принимаю решение.*

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

Тема 5. *Я отвечаю за свои решения. Что мы знаем о курении?*

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

Тема 6. *Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ? Волевое поведение.*

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 7. *Алкоголь – ошибка, сделай выбор.*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 8. *Наркотик.*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 9. *Наркотик – тренинг безопасного поведения.*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 10. *Мальчишки и девочки.*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девочкой...» Творческая работа.

Тема 11. *Моя семья.*

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

Тема 12. *День здоровья.*

Открытие праздника. Игры и соревнования

Тема 13. *Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу.*

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 14. *Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок.*

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». Работа со стихотворениями.

Тема 15. *Будем делать хорошо и не будем плохо.*

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

Тема 16. *Я здоровье берегу – сам себе я помогу.*

Режим дня.

Тема 17. *КВН «Наше здоровье». Будьте здоровы!*

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

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты:

- определение общей цели и путей ее достижения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

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

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, 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

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 год обучения (17 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки.	1	Вступительное слово учителя. Беседа о продуктах питания, их роли в жизни человека. Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Игра «Давайте определим». Заучивание слов. Опыт со светом.
2	Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Самые полезные продукты.	1	Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. «Самые полезные продукты» Игра. Выбор полезных продуктов.
3	Как правильно составить свой рацион питания.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Как готовят пищу.
4	Как готовят пищу. Из чего варят и как сварить кашу полезной.	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации. Экскурсия в школьную столовую. Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Разучивание стихотворения. Тест.
5	Хлеб- всему голова!	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Творческая

			работа. Исследование «Ценность зернышка»
6	«Рабочие инструменты» человека. Подвижная игра	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Разучивание игры «Совушка».
7	Зачем человеку кожа? Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижная игра	1	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Разучивание игры «Круговые салки».
8	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
9	Здоровая пища для всей семьи	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
10	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
11	Какое настроение? Я пришёл из школы Подвижная игра	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Подвижная игра по выбору детей
12	Я - ученик	1	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».

13	Вредные привычки. Подвижная игра	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Разучивание игр «Золотое зёрнышко».
14	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
15	Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
16	Правила безопасности на воде	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
17	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижная игра на воздухе.

2 год обучения (17 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности.
1	Причина болезни. Признаки болезни.	1	Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Игра– соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

2	Как здоровье? Как организм помогает себе сам	1	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Рассказ учителя. Режим дня. Тест «Твоё здоровье» и «Умеешь ли ты готовить уроки?». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».
3	Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат.	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Самоанализ здоровья.
4	Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	1	Рассказ учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» С.Михалкова «Прививка». Анализ ситуации в стихотворении. Игра «Полезно – вредно».
5	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека.	1	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!
6	Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	1	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
7	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	1	Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Помоги себе сам!
8	Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...». Правила безопасного поведения в доме.

			Оздоровительная минутка. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья». Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
9	Вода - наш друг. Как уберечься от мороза.	1	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
10	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток.	1	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». Повторение правил поведения при пожаре в доме. Первая помощь пострадавшему.
11	Травмы. Растяжение связок и вывих костей.	1	Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
12	Укусы насекомых. Укус змеи.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...». Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Признаки укусы змеи. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
13	Что мы знаем про собак и кошек	1	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
14	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.	1	Беседа по теме. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
15	Как помочь себе при тепловом ударе. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Рассказ учителя. Беседа по теме. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Если

			соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
16	Расти здоровым. Воспитавай себя.	1	Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Тест «Оцени себя сам»
17	Я выбираю движение	1	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

3 год обучения (17 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать.	1	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.
2	Спешите делать добро.	1	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».
3	Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».
4	Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.
5	Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.	1	Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.
6	Как отучить себя от вредных привычек.	1	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».
7	Я принимаю подарок. Я дарю подарки.	1	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».
8	Наказание.	1	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!».
9	Одежда.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
10	Ответственное поведение.	1	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.
11	Боль.	1	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О.Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
12	Сервировка стола. Ты идешь в гости. Правила поведения за столом.	1	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...»
13	Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.	1	Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». 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».
14	Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
15	Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг.	1	Беседа по теме. Игра «Продолжи предложение». Разгадывание кроссворда.
16	Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.	1	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...»
17	Путешествие в страну здоровья.	1	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

4 год обучения (17 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности.
1	Что такое здоровье? Стресс.	1	Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»
2	Что такое эмоции? Чувства и поступки.	1	Работа со стихотворением Дж. Родари. Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».
3	Учимся находить причину и последствия событий	1	Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»
4	Принимаю решение	1	Практическая работа по составлению правил. Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»
5	Я отвечаю за свои решения. Что мы знаем о курении?	1	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.
6	Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ? Волевое поведение	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.
7	Алкоголь – ошибка, сделай выбор.	1	Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

8	Наркотик.	1	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».
9	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.
10	Мальчишки и девчонки	1	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.
11	Моя семья	1	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
12	День здоровья	1	Открытие праздника. Игры и соревнования
13	Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу.		Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».
14	Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок		Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик страшный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Работа со стихотворениями.
15	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.
16	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	Режим дня.
17	КВН «Наше здоровье». Будьте здоровы!	1	КВН. Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

--	--	--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Литература.

1. Т.Н. Захарова, Т.Н. Суловикина Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Издательство «Учитель» 2006г.
2. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова Здоровьесберегающая деятельность Издательство «Учитель» 2012г.
3. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы Москва «ВАКО» 2011г.
4. Библиотечный фонд.
5. Интернет ресурсы.

Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный инвентарь.
2. Компьютер.
3. Копир/принтер/сканер
4. Мультимедийный проектор.
5. Экран.
6. Школьная мебель.