

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты – Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2  
к основной образовательной программе начального  
общего образования на 2016 – 2017 учебный год  
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«За здоровьем в школу»  
для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель : Менщикова С.В.,  
учитель начальных классов

д Согом  
Ханты – Мансийский район  
2016 год

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «За здоровьем в школу»

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья учащихся вызывает тревогу специалистов. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

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 «За здоровьем в школу».

### *Цель данного курса:*

- способствовать освоению детьми основных социальных норм, необходимых им для существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- 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 ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью близких и окружающих людей;
- показать важность физкультуры и спорта, правильного питания для здоровья человека, его образования, труда, творчества;
- обеспечить знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдения здоровьесберегающего режима дня;
- развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных мероприятиях;
- сформировать первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;
- сформировать первоначальные представления о возможном негативном влиянии на здоровье компьютерных игр, телевидения;
- сформировать отрицательное отношение к алкоголю, курению, применению ПАВ.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

### *Основные виды деятельности учащихся:*

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Обучение проводится в классе, на улице во время прогулок, во время учебного процесса во время большой перемены (активные игры), на уроках (беседы, двигательные и зрительные физкультминутки). 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. На каждом занятии проводится коррекционно – развивающая работа: развитие познавательных процессов, мелкой моторики, координации движений.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 урок по 35 минут (в 1 классе), 1 урок по 40 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет не более 12 человек.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем в школу» является формирование следующих умений:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем в школу» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу (определять и формулировать цель деятельности совместно с учителем);
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- действовать по предложенному учителем плану;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; (давать эмоциональную оценку);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, других людей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации с помощью учителя;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства,
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно оздоровительные мероприятия;
  - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание

данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «За здоровьем в школу»

### 1 год обучения (33 часа)

№	Тема	Всего часов	Теоретических	Практических	Содержание и форма организации занятий	Виды деятельности
1	Советы доктора Воды. Эстафета «Мы – моряки»	1	0,5	0,5	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Эстафета «Мы – моряки»	Навыки дискуссионного общения; опыты; игры; прогулки; соревнования; активные перемены
2	Друзья Вода и Мыло. Разучивание физкультминуток на улице, подвижные игры. Практическая работа: «Моем руки чисто-чисто»	1	0,5	0,5	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. Разучивание физкультминуток на улице, подвижные игры. Практическая работа: «Моем руки чисто-чисто»	
3	Глаза – главные помощники человека. Игра «Полезно – вредно». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	0,5	0,5	Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Подвижные игры на свежем воздухе.	
4	Наш друг – свежий воздух. Экскурсия в сосновый бор «К нам пришла осень»	1	0,5	0,5	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Польза прогулок. Проветривание класса. Экскурсия в сосновый бор «К нам пришла осень»	
5	Чтобы уши слышали. Игры «Космонавты», «Второй лишний»	1	0,5	0,5	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха. Игры «Космонавты», «Второй лишний»	
6	Почему болят зубы. Игры «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки»	1	0,5	0,5	Чтение стихов. Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое	

					рисование. Игра «Угадай-ка!» Игры «Вороны и воробьи», «Ловишки – перебежки»
7	Чтобы зубы были здоровыми. Разучивание стихотворения. Тест. Игра «Съедобное-несъедобное»	1	0,5	0,5	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Игра «Съедобное – несъедобное». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.
8	Как сохранить улыбку красивой. Творческая работа. Рисование по воображению «Поделись улыбкою своей...» Выставка работ	1	0,5	0,5	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. Выставка работ Рисование по воображению «Поделись улыбкою своей...»
9	Подвижные игры народов мира. Разучивание игр: русская народная игра «Стадо», украинская народная игра «Хлебчик».	1	0,5	0,5	Разучивание игр: русская народная игра «Стадо», украинская народная игра «Хлебчик».
10	«Рабочие инструменты» человека. Игра-соревнование «Кто больше?»	1	0,5	0,5	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Игра-соревнование «Кто больше?»
11	Зачем человеку кожа. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»	1	0,5	0,5	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»
12	Надёжная защита организма. Игры: «Определи, но не смотри», «Волшебный мешочек»	1	0,5	0,5	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Игры: «Определи, но не смотри», «Волшебный мешочек»

13	Если кожа повреждена. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	1	0,5	0,5	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры народов мира. Разучивание игр разных народов: Бурятская народная игра «Волк и ягнята», казахская народная игра «Конное состязание»	1	0,5	0,5	Разучивание игр разных народов: Бурятская народная игра «Волк и ягнята», казахская народная игра «Конное состязание»
15	Питание – необходимое условие для жизни человека Игры на свежем воздухе: «Съедобное-несъедобное», «Донеси рыбку»	1	0,5	0,5	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнения для осанки. Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Игры на свежем воздухе: «Съедобное – несъедобное», «Донеси рыбку»
16	Здоровая пища для всей семьи. Игры: Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	1	0,5	0,5	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. Игры: Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
17	Сон – лучшее лекарство. Спокойные игры: игра по гигиене сна «Плохо-хорошо», «Волшебное колечко».	1	0,5	0,5	Игры «Можно – нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Как избежать проблем с засыпанием. Спокойные игры: игра по гигиене сна «Плохо – хорошо», «Волшебное колечко».
18	Какое настроение? Игры на свежем воздухе: строим снежную бабу (коллект. Работа)	1	0,5	0,5	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Игры на свежем воздухе: строим снежную бабу (коллективная работа)
19	Я пришёл из школы. Спортивная эстафета с использование	1	0,5	0,5	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ

	школьных и спортивных предметов				учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Спортивная эстафета с использованием школьных и спортивных предметов.
20	Уроки осторожности. Подвижные игры на свежем воздухе: Строим снежную крепость. Коллективная работа.	1	0,5	0,5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки осторожности». Игра «Вопрос для другой команды». Подвижные игры на свежем воздухе: Строим снежную крепость. Коллективная работа.
21	Я – ученик. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1	0,5	0,5	Правила здоровой учебы. 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».
22	Вредные привычки. Игра – тренинг: «Мы и вредные привычки»	1	0,5	0,5	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Рассказ учителя о вредных привычках. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Игра – тренинг: «Мы и вредные привычки»
23	Полезные привычки. Игры: за здоровьем на каток. Катание на коньках и санках.	1	0,5	0,5	Рассказ «Что такое здоровый образ жизни». Составление рассказа по серии картинок. Игры: за здоровьем на каток. Катание на коньках и санках.
24	Режим дня школьника. Зимняя эстафета с использованием лыж и санок.	1	0,5	0,5	Беседа « Кто жить умеет по часам...». Определение временной последовательности. Работа в парах: «Составление режима дня» Зимняя эстафета с использованием лыж и санок.
25	Грипп и другие инфекции, как с ними бороться. Подвижные игры на свежем воздухе по предложениям ребят.	1	0,5	0,5	Беседа об опасности заражения гриппом, о мерах профилактики. Игра «да –нет». Подвижные игры на свежем воздухе по предложениям ребят.
26	Скелет – наша опора. Разучиваем комплекс упражнений для	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

	правильной осанки.				Это интересно. Правила первой помощи. Правила поведения на улицах города зимой. Разучиваем комплекс упражнений для правильной осанки.
27	Осанка – стройная спина. Практические упражнения. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Воробьи и вороны», «На одной ноге», «Попади в след»	1	0,5	0,5	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Воробьи и вороны», «На одной ноге», «Попади в след»
28	Если хочешь быть здоров. Подвижные игры на свежем воздухе «Увернись от мяча!», «Космонавты»	1	0,5	0,5	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Тест «Здоровый человек – это...» Подвижные игры на свежем воздухе «Увернись от мяча!», «Космонавты»
29	Правила безопасности на воде. Имитация движений пловца. Викторина «Безопасная вода»	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. Викторина «Безопасная вода»
30	Подвижные игры. Веселые старты	1	0,5	0,5	Подвижные игры. Весёлые старты.
31	В гости к деревьям. Экскурсия в природу, наблюдение за весенними изменениями в лесу, правила поведения в лесу весной.	1	0,5	0,5	Экскурсия в природу, наблюдение за весенними изменениями в лесу, правила поведения в лесу весной.
32	Обобщающий урок «Доктора природы». Подвижные игры на воздухе.	1	0,5	0,5	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.
33	Резервное занятие	1	0,5	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	

**2 год обучения (34 часа)**

№	Тема	Всего часов	Теоретических	Практических	Содержание и форма организации занятий	Виды деятельности
1	Причина болезни	1	0,5	0,5	Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	Навыки дискуссионного общения; опыты; игры; прогулки; соревнования; активные перемены
2	Признаки болезни	1	0,5	0,5	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	
3	Как здоровье?	1	0,5	0,5	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».	
4	Как организм помогает себе сам	1	0,5	0,5	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	
5	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	
6	Какие врачи нас лечат	1	0,5	0,5	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	
7	Инфекционные болезни	1	0,5	0,5	Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»	
8	Прививки от болезней	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	0,5	0,5	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.	
10	Домашняя аптека	1	0,5	0,5	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	

11	Отравление лекарствами	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.
12	Пищевые отравления	1	0,5	0,5	Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
13	Если солнечно и жарко	1	0,5	0,5	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!»
14	Если на улице дождь и гроза	1	0,5	0,5	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!
15	Опасность в нашем доме	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
16	Как вести себя на улице	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
17	Вода - наш друг	1	0,5	0,5	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
18	Как уберечься от мороза	1	0,5	0,5	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	0,5	0,5	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».
20	Чем опасен электрический ток	1	0,5	0,5	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
21	Травмы	1	0,5	0,5	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах,

					переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.
22	Укусы насекомых	1	0,5	0,5	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.
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	0,5	0,5	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
24	Отравление ядовитыми веществами	1	0,5	0,5	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.
25	Отравление угарным газом	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».
27	Растяжение связок и вывих костей	1	0,5	0,5	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
28	Переломы	1	0,5	0,5	Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.
29	Если ты ушибся или порезался	1	0,5	0,5	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
31	Укус змеи	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
32	Расти здоровым	1	0,5	0,5	Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная

					минутка. Решение задач.
33	Воспитай себя	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
34	Я выбираю движение	1	0,5	0,5	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

### 3 год обучения (34 часа)

№	Тема	Всего часов	Теоретических	Практических	Содержание и форма организации занятий	Виды деятельности
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	0,5	0,5	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.	Навыки дискуссионного общения; опыты; игры; прогулки; соревнования; активные перемены
2	Учимся думать.	1	0,5	0,5	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».	
3	Спешите делать добро.	1	0,5	0,5	Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	
4	Поможет ли нам обман.	1	0,5	0,5	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.	
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	0,5	0,5	Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	0,5	0,5	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	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».	
8	Все ли желания выполнимы.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка –рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений.	

9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	0,5	0,5	Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
10 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2	1	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.
12	Я принимаю подарок.	1	0,5	0,5	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».
13	Я дарю подарки.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».
14	Наказание.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
15	Одежда.	1	0,5	0,5	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.
16	Ответственное поведение.	1	0,5	0,5	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».
17	Боль.	1	0,5	0,5	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
18	Сервировка стола.	1	0,5	0,5	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».
19	Правила поведения за столом.	1	0,5	0,5	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...»
20	Ты идешь в гости.	1	0,5	0,5	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	0,5	0,5	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».
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».
25	Помоги себе сам.	1	0,5	0,5	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».
26	Умей организовать свой досуг.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).
27	Что такое дружба.	1	0,5	0,5	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».
28	Кто может считаться	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой

	настоящим другом.				«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...»
29	Как доставить родителям радость.	1	0,5	0,5	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».
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	0,5	0,5	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».
31	Спешите делать добро.	1	0,5	0,5	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.
32	Огонек здоровья.	1	0,5	0,5	Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.
33	Путешествие в страну здоровья.	1	0,5	0,5	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.
34	Культура здорового образа жизни.	1	0,5	0,5	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

**4 год обучения (34 часа)**

№	Тема	Всего часов	Теоретических	Практических	Содержание и форма организации занятий	Виды деятельности
1	Что такое здоровье?	1	0,5	0,5	Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	Навыки дискуссионного общения; опыты; игры; прогулки; соревнования; активные перемены
2	Что такое эмоции?	1	0,5	0,5	Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твое имя».	
3	Чувства и поступки	1	0,5	0,5	Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.	
4	Стресс	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.	
5	Учимся думать и действовать	1	0,5	0,5	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	0,5	0,5	Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»	
7	Умей выбирать	1	0,5	0,5	Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	
8	Принимаю решение	1	0,5	0,5	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»	
9	Я отвечаю за свои решения	1	0,5	0,5	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».	
10	Что мы знаем о курении	1	0,5	0,5	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.	
11	Зависимость	1	0,5	0,5	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно	

					знать! Игра «Давай поговорим».
12	Умей сказать НЕТ	1	0,5	0,5	Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».
13	Как сказать НЕТ	1	0,5	0,5	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	0,5	0,5	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.
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	0,5	0,5	Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.
16	Волевое поведение	1	0,5	0,5	Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.
17	Алкоголь	1	0,5	0,5	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!
18	Алкоголь – ошибка	1	0,5	0,5	Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.
19	Алкоголь – сделай выбор	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.
20	Наркотик	1	0,5	0,5	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	0,5	0,5	Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.
22	Мальчишки и девчонки	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в

					стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.
23	Моя семья	1	0,5	0,5	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
24	Дружба	1	0,5	0,5	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
25	День здоровья	1	0,5	0,5	Открытие праздника. Игры и соревнования.
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	0,5	0,5	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.
27	Я выбираю кашу	1	0,5	0,5	Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».
28	Чистота и здоровье	1	0,5	0,5	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».
29	Откуда берутся грязнули?	1	0,5	0,5	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.
30	Чистота и порядок	1	0,5	0,5	Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.
32	КВН «Наше здоровье»	1	0,5	0,5	КВН «Наше здоровье»
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	0,5	0,5	Урок-праздник
34	Будьте здоровы!	1	0,5	0,5	Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

### 3. Тематическое планирование.

*1 год обучения - (33 часа)*

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Советы доктора Воды. Эстафета «Мы – моряки»	1		
2	Друзья Вода и Мыло. Разучивание физкультминуток на улице, подвижные игры. Практическая работа: «Моем руки чисто-чисто»	1		
3	Глаза – главные помощники человека. Игра «Полезно – вредно». Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
4	Наш друг – свежий воздух. Экскурсия в сосновый бор «К нам пришла осень»	1		
5	Чтобы уши слышали. Игры «Космонавты», «Второй лишний»	1		
6	Почему болят зубы. Игры «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки»	1		
7	Чтобы зубы были здоровыми. Разучивание стихотворения. Тест. Игра «Съедобное-несъедобное»,	1		
8	Как сохранить улыбку красивой. Творческая работа. Рисование по воображению «Поделись улыбкою своей...». Выставка работ	1		
9	Подвижные игры народов мира. Разучивание игр: русская народная игра «Стадо», украинская народная игра «Хлебчик».	1		
10	«Рабочие инструменты» человека. Игра-соревнование «Кто больше?»	1		
11	Зачем человеку кожа. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»	1		
12	Надёжная защита организма. Игры: «Определи, но не смотри», «Волшебный мешочек»	1		
13	Если кожа повреждена. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	1		
14	Подвижные игры народов мира. Разучивание игр разных народов: Бурятская народная игра «Волк и ягнята», казахская народная игра «Конное состязание»	1		
15	Питание – необходимое условие для жизни человека. Игры на свежем воздухе: «Съедобное-несъедобное», «Донеси рыбку»	1		
16	Здоровая пища для всей семьи. Игры: Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	1		
17	Сон – лучшее лекарство. Спокойные игры: игра по гигиене сна «Плохо-хорошо», «Волшебное колечко».	1		
18	Какое настроение? Игры на свежем воздухе: строим снежную бабу (коллект. работа)	1		
19	Я пришёл из школы. Спортивная эстафета с использованием школьных и спортивных предметов	1		

20	Уроки осторожности. Подвижные игры на свежем воздухе: Строим снежную крепость. Коллективная работа.	1		
21	Я – ученик. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1		
22	Вредные привычки. Игра – тренинг: «Мы и вредные привычки»	1		
23	Полезные привычки. Игры: за здоровьем на каток. Катание на коньках и санках.	1		
24	Режим дня школьника. Зимняя эстафета с использованием лыж и санок.	1		
25	Грипп и другие инфекции, как с ними бороться. Подвижные игры на свежем воздухе по предложениям ребят.	1		
26	Скелет – наша опора. Разучиваем комплекс упражнений для правильной осанки.	1		
27	Осанка – стройная спина. Практические упражнения. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Воробьи и вороны», «На одной ноге», «Попади в след»	1		
28	Если хочешь быть здоров. Подвижные игры на свежем воздухе «Увернись от мяча!», «Космонавты»	1		
29	Правила безопасности на воде. Имитация движений пловца. Викторина «Безопасная вода»	1		
30	Подвижные игры. Веселые старты	1		
31	В гости к деревьям. Экскурсия в природу, наблюдение за весенними изменениями в лесу, правила поведения в лесу весной.	1		
32	Обобщающий урок «Доктора природы». Подвижные игры на воздухе.	1		
33	Резервное занятие	1		

**2 год обучения - (34часа)**

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Причина болезни	1		
2	Признаки болезни	1		
3	Как здоровье?	1		
4	Как организм помогает себе сам	1		
5	Здоровый образ жизни	1		
6	Какие врачи нас лечат	1		
7	Инфекционные болезни	1		

8	Прививки от болезней	1		
9	Какие лекарства мы выбираем	1		
10	Домашняя аптека	1		
11	Отравление лекарствами	1		
12	Пищевые отравления	1		
13	Если солнечно и жарко	1		
14	Если на улице дождь и гроза	1		
15	Опасность в нашем доме	1		
16	Как вести себя на улице	1		
17	Вода - наш друг	1		
18	Как уберечься от мороза	1		
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1		
20	Чем опасен электрический ток	1		
21	Травмы	1		
22	Укусы насекомых	1		
23	Что мы знаем про собак и кошек	1		
24	Отравление ядовитыми веществами	1		
25	Отравление угарным газом	1		
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1		
27	Растяжение связок и вывих костей	1		
28	Переломы	1		
29	Если ты ушибся или порезался	1		
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1		
31	Укус змеи	1		
32	Расти здоровым	1		
33	Воспитавай себя	1		

34	Я выбираю движение	1		
----	--------------------	---	--	--

*3 год обучения (34 часа)*

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1		
2	Учимся думать.	1		
3	Спешу делать добро.	1		
4	Поможет ли нам обман.	1		
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1		
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1		
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1		
8	Все ли желания выполнимы.	1		
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1		
10 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2		
12	Я принимаю подарок.	1		
13	Я дарю подарки.	1		
14	Наказание.	1		
15	Одежда.	1		
16	Ответственное поведение.	1		
17	Боль.	1		
18	Сервировка стола.	1		
19	Правила поведения за столом.	1		
20	Ты идешь в гости.	1		
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1		
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1		
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1		

24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1		
25	Помоги себе сам.	1		
26	Умей организовать свой досуг.	1		
27	Что такое дружба.	1		
28	Кто может считаться настоящим другом.	1		
29	Как доставить родителям радость.	1		
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		
31	Спешите делать добро.	1		
32	Огонек здоровья.	1		
33	Путешествие в страну здоровья.	1		
34	Культура здорового образа жизни.	1		

*4 год обучения (34 часа)*

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Что такое здоровье?	1		
2	Что такое эмоции?	1		
3	Чувства и поступки	1		
4	Стресс	1		
5	Учимся думать и действовать	1		
6	Учимся находить причину и последствия событий	1		
7	Умей выбирать	1		
8	Принимаю решение	1		
9	Я отвечаю за свои решения	1		
10	Что мы знаем о курении	1		
11	Зависимость	1		
12	Умей сказать НЕТ	1		

13	Как сказать НЕТ	1		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		
16	Волевое поведение	1		
17	Алкоголь	1		
18	Алкоголь – ошибка	1		
19	Алкоголь – сделай выбор	1		
20	Наркотик	1		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1		
22	Мальчишки и девчонки	1		
23	Моя семья	1		
24	Дружба	1		
25	День здоровья	1		
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1		
27	Я выбираю кашу	1		
28	Чистота и здоровье	1		
29	Откуда берутся грязнули?	1		
30	Чистота и порядок	1		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1		
32	КВН «Наше здоровье»	1		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1		
34	Будьте здоровы!	1		

## Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. –85
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя..
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. –112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
12. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
13. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
14. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
15. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
16. Гостюшина А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
17. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
18. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
19. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
20. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
21. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
22. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
23. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
24. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
25. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

## Приложение 1. Бессюжетные игры

### *«Вороны и воробьи»*

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

### *«Ловишки-перебежки»*

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

### *«Паровозик»*

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

### *«Белые медведи»*

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

### *«На одной ноге»*

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

### *«Петушиный бой»*

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

### *«Веселый бег»*

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки

гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

#### ***«Попади в след»***

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

#### ***«Землемеры»***

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

### **Приложение 2. Игры – забавы**

#### ***«Охота на тигра»***

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

#### ***«Донести рыбку»***

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

#### ***«Черепашка-путешественница»***

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

#### ***«Собери орехи»***

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

#### ***«Повяжу я шелковый платочек»***

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

#### ***«Дриблинг»***

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

#### ***«Пролезь сквозь мешок»***

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

### **Приложение 3. Народные игры (учащихся класса)**

#### ***Русская народная игра «Краски»***

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.  
Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

### ***Русская народная игра «Стадо»***

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!  
Гони стадо в поле,  
Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.  
Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

### ***Таджикская народная игра «Горный козел»***

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (салают их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.  
Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

### ***Украинская народная игра «Хлебчик»***

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)
- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

### ***Чеченская народная игра «Игра в башню»***

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успеваешь подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

### ***Дагестанская народная игра «Достань шапку»***

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

### ***Бурятская народная игра «Волк и ягнята»***

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

### ***Казахская народная игра «Конное состязание»***

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

## **Приложение 4. Любимые игры детей**

### ***«Увернись от мяча»***

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

#### **«Сильный бросок»**

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи вбольшой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

#### **«Космонавты»**

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

#### **«Второй лишний»**

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

#### **«Два Мороза»**

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

#### **«Большой мяч»**

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекачивают его ногами.

### **«Шлепанки»**

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

### **«Прятки»**

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается в рассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

### **«Перехватчики»**

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,  
Любим прыгать и скакать  
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут в рассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

### **«Мельница»**

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.