

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Чувашской Республики**  
**Отдел образования администрации города Новочебоксарска**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8»**

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_

Артюкова М.В.

Протокол № 1

от «\_\_»\_\_\_\_\_2024г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_

Матвеева Л.П.

от «\_\_»\_\_\_\_\_2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

\_\_\_\_\_

Матвеев В.П.

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_»\_\_\_\_\_2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Здоровейка»**

для обучающихся 1-4 классов

Составитель программы:

Артюкова М.В.

учитель начальных классов

Новочебоксарск 2024



## **Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

## **Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

### **Задачи:**

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

## **Общая характеристика программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают

детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

#### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

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

#### **Место внеурочной деятельности**

В соответствии с учебным планом школы на 2023/2024 учебный год на внеурочную деятельность «Здоровейка» в 1 классе отводится 33 часа, в 2-4 классах - 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов внеурочной деятельности «Здоровейка» является решение задач воспитания – осмысление младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- заботиться о своем здоровье;

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. 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.

## Содержание программы

### 1 класс

#### **Тема 1. Советы доктора Воды. (1 час)**

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

#### **Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1 час)**

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

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

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

#### **Тема 4. Подвижные игры. (1 час)**

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

#### **Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)**

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

#### **Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 10.** *Подвижные игры. (1 час)*

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

**Тема 11.** *Зачем человеку кожа. (1 час)*

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

**Тема 12.** *Надёжная защита организма. (1 час)*

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

**Тема 13.** *Если кожа повреждена. (1 час)*

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

**Тема 14.** *Подвижные игры. (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 18.** *Как настроение? (1 час)*

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

**Тема 19.** *Я пришёл из школы. (1 час)*

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

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

**Тема 21-22.** *Я – ученик. (2 часа)*

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

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

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

**Тема 25. Подвижные игры. (1 час)**

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

**Тема 26. Скелет – наша опора. (1 час)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2 класс**

**Тема 1. Введение. «Почему мы бодем?» Причины болезни. Как здоровье?**

Вступительное слово учителя. Беседы о причинах болезни, о признаках болезни, о том, как помочь больному, о профилактике болезней. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Игра-соревнование «Кто больше знает? »

**Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.** Беседы об адаптации организма к болезням, о режиме дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Памятка «Как правильно готовить уроки».

**Тема 3. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.**

Беседа по теме. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема 4. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.**

Вступительное слово учителя. Беседа. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Игра-соревнование «Кто больше знает?» Анализ ситуации. Игра «Полезно - вредно»

**Тема 5. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.**

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто лучше знает?» Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья». Заучивание правил «Помоги себе сам!»

**Тема 6. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления**

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

**Тема 7. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза**

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто лучше знает?» Анализ ситуации. Заучивание правил «Помоги себе сам!» Стихи.

**Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**

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

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше знает?» Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья». Заучивание правил «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте»

**Тема 9. Правила безопасного поведения на воде. Вода - наш друг**

Беседа. Чтение и обсуждение стихотворения. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 10. Правила обращения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда**

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше знает?» Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток**

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше знает?» Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы**

Беседа. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах «Оказание первой помощи при травмах, порезах, ушибах». Заучивание правил.

**Тема 13. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых**

Беседа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. «Помоги себе сам!»

**Тема 14. Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак**

Беседа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. «Помоги себе сам!»

Правила обращения с животными.

**Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом

Беседа. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто лучше знает?» Анализ ситуации. Игра «Светофор здоровья». Заучивание правил «Помоги себе сам!»

**Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза**

Беседа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. «Помоги себе сам!» Заучивание четверостишия.

**Тема 17. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей**

*Переломы. Если ты ушибся или порезался*

Беседа. Оздоровительная минутка. Практическая работа.

**Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**

*Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело*

Беседа. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Разгадывание кроссворда.

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.**  
Беседа. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Отгадывание кроссворда.

**Тема 20. Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым. Воспитаю себя.**  
*Я выбираю движение.*

Беседа. Подвижные игры на свежем воздухе.

### **3 класс**

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

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

**Тема 2.** *Учимся думать. (1 час)*

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

**Тема 3.** *Спеши делать добро. (1 час)*

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

**Тема 4.** *Поможет ли нам обман. (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 12.** *Я принимаю подарок. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

**Тема 13.** *Я дарю подарки. (1 час)*

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

**Тема 14. Наказание. (1час)**

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

**Тема 15. Одежда. (1час)**

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

**Тема 16. Ответственное поведение. (1час)**

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

**Тема 17. Боль. (1час)**

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

**Тема 18. Сервировка стола. (1час)**

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

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

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

**Тема 20. Ты идешь в гости. (1час)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 25. Помоги себе сам. (1час)**

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

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

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

**Тема 27.** *Что такое дружба. (1час)*

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 31.** *Спешите делать добро. (1час)*

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

**Тема 32.** *Огонек здоровья. (1час)*

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

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

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

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

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

**4 класс**

**Тема 1.** *Что такое здоровье? (1час)*

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

**Тема 2.** *Что такое эмоции? (1час)*

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

**Тема 3.** *Чувства и поступки. (1час)*

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

**Тема 4.** *Стресс. (1час)*

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

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

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

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

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

**Тема 7. Умей выбирать. (1 час)**

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

**Тема 8. Принимаю решение. (1 час)**

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

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

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

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

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

**Тема 11. Зависимость. (1 час)**

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

**Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)**

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

**Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)**

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

**Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)**

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.

**Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)**

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16. Волевое поведение. (1 час)**

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17. Алкоголь. (1 час)**

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

**Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)**

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

**Тема 19.** *Алкоголь – сделай выбор. (1 час)*

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

**Тема 20.** *Наркотик. (1 час)*

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

**Тема 21.** *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22.** *Мальчишки и девчонки. (1 час)*

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

**Тема 23.** *Моя семья. (1 час)*

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

**Тема 24.** *Дружба. (1 час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** *День здоровья. (1 час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26.** *Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)*

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

**Тема 27.** *Я выбираю кашу. (1 час)*

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

**Тема 28.** *Чистота и здоровье. (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 32.** *КВН «Наше здоровье» (1 час)*

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

**Тема 34.** *Будем здоровы. (1 час)*

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

## Тематическое планирование занятий

### 1 класс

№ п/п	№ занятия	Тема занятий	количество часов
	I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>
1	1.1	Дорога к доброму здоровью	1
2	1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Игра «Московские прятки»	1
3	1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4	1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Игра «Море волнуется»	1
	II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>
5	2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6	2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю. Игра «Картошка»	1
7	2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
8	2.4	Как и чем мы питаемся. Игра «Съедобное - несъедобное»	1
9	2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1
	III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>
10	3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Эстафета.	1
11	3.2	Полезные и вредные продукты.	1
12	3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Игра «Змейка»	1
13	3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14	3.5	Как обезопасить свою жизнь. Игра «Светофор»	1
15	3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
16	3.7	В здоровом теле здоровый дух. Игра «Мороз-Красный нос»	1
	IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>
17	4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18	4.2	Зрение – это сила. Игра «Сосед справа»	1
19	4.3	Осанка – это красиво	1
20	4.4	Весёлые переменки. Игра «Колечко»	1
21	4.5	Здоровье и домашние задания	1
22	4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Игра «Вышибалы»	1
	V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>

23	5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1
24	5.2	Вкусные и полезные вкусности. Игра «Щука»	1
25	5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
26	5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Игра «Кот и мышь»	1
	VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>
27	6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	6.2	Вредные и полезные привычки. Игра «Цвета»	2
29	6.3	“Я б в спасатели пошел”	1
30	VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>3</b>
31	7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма) Игра «Берег-река»	1
32	7.2	Первая доврачебная помощь	1
33	7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Игра «Мельница»	1
		<b>Итого:</b>	<b>33</b>

## 2 класс

№	Тема занятия	Примечания
1	Причина болезни	
2	Признаки болезни. Игра «Разведчики и часовой»	
3	Как здоровье?	
4	Как организм помогает себе сам. Игра «Освобождение»	
5	Здоровый образ жизни	
6	Какие врачи нас лечат. Игра «Поезда»	
7	Инфекционные болезни	
8	Прививки от болезней. Игра «Себихуза»	
9	Какие лекарства мы выбираем	
10	Домашняя аптека. Игра «Мороз-Красный нос»	
11	Отравление лекарствами	
12	Пищевые отравления. Игра «Лабиринт»	
13	Если солнечно и жарко	
14	Если на улице дождь и гроза. Игра «Мячик в руке»	
15	Опасность в нашем доме	
16	Как вести себя на улице. Игра «Московские прятки»	
17	Вода - наш друг.	
18	Как уберечься от мороза. Игра «Море волнуется»	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	
20	Чем опасен электрический ток. Игра «Агенты 007»	

21	Травмы	
22	Укусы насекомых. Игра «Перелет»	
23	Что мы знаем про собак и кошек	
24	Отравление ядовитыми веществами. Игра «Сосед справа»	
25	Отравление угарным газом	
26	Как помочь себе при тепловом ударе. Игра «Вышибалы»	
27	Растяжение связок и вывих костей	
28	Переломы. Игра «Картошка»	
29	Если ты ушибся или порезался	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Игра «Картошка»	
31	Укус змеи	
32	Расти здоровым. Игра «Колечко».	
33	Воспитавай себя	
34	Я выбираю движение. Игра «Дедушка водяной»	

### 3 класс

#### Тематическое планирование занятий в 3 классе

№	Тема занятия	Примечания
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	
2	Учимся думать.	
3	Спешите делать добро. Игра «Ловкие ребята»	
4	Поможет ли нам обман.	
5	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках.	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	
8	Все ли желания выполнимы. Игра «Мешочек»	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	
10	Как отучить себя от вредных привычек.	
11	Как отучить себя от вредных привычек.	
12	Я принимаю подарок. Игра «Пятнашки в кругу»	
13	Я дарю подарки.	
14	Наказание. Игра «Туда обратно»	
15	Одежда.	
16	Ответственное поведение. Игра «Мяч среднему»	
17	Боль. Игра «Ловкие ребята»	
18	Сервировка стола. Игра «Жоршун»	
19	Правила поведения за столом.	
20	Ты идешь в гости. Игра «Мяч соседу»	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	

22	Как вести себя в театре, кино, школе. Игра «Точечный телеграф»	
23	Умеем ли мы вежливо обращаться. Эстафета с предметами	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
25	Помоги себе сам. Игра «Зайцы в огороде»	
26	Умей организовать свой досуг.	
27	Что такое дружба. Игра «Карусель»	
28	Кто может считаться настоящим другом.	
29	Как доставить родителям радость. Русские народные игры	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	
31	Спешите делать добро. Игра «Пустое место»	
32	Огонек здоровья.	
33	Путешествие в страну здоровья.	
34	Культура здорового образа жизни. Игра «Кто дальше»	

#### 4 класс

№	Тема занятия	Примечания
1	Что такое здоровье?	
2	Что такое эмоции? Игра «Мешочек».	
3	Чувства и поступки	
4	Стресс Игра «Ловкие ребята».	
5	Учимся думать и действовать	
6	Учимся находить причину и последствия событий. Игра «Пятнашки в кругу».	
7	Умей выбирать	
8	Принимаю решение Игра «Мяч среднему».	
9	Я отвечаю за свои решения	
10	Что мы знаем о курении Игра «Мяч – соседу».	
11	Зависимость	
12	Умей сказать НЕТ Игра «Зайцы в огороде».	
13	Как сказать НЕТ	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Игра «Карусели».	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	
16	Волевое поведение Игра «Точный телеграф».	
17	Алкоголь	
18	Алкоголь – ошибка Игра «Пустое место».	
19	Алкоголь – сделай выбор	
20	Наркотик Игра «Кто дальше»	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	
22	Мальчишки и девчонки Эстафета с предметами	
23	Моя семья	
24	Дружба Игра "Коршун".	

25	День здоровья	
26	Умеем ли мы правильно питаться? Игра «Пятнашки в кругу».	
27	Я выбираю кашу	
28	Чистота и здоровье Игра «Ловкие ребята».	
29	Откуда берутся грязнули?	
30	Чистота и порядок Игра «Туда- обратно».	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	
32	КВН «Наше здоровье».Русские народные игры.	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	
34	Будьте здоровы! Эстафета с предметами	

### Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд		
1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы».	1	
Технические средства обучения		
Классная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.	1	Не менее 150*150
Экспозиционный экран.	1	
Персональный компьютер с принтером.	1	
Мультимедийный проектор.	1	
Экранно-звуковые пособия		
Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения (по возможности).		
Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения (по возможности).		
Оборудование класса		
Ученические столы двухместные с комплектом стульев.	К	
Стол учительский с двумя тумбами.		
Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий	1	