

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа «11»

<p align="center">«Рассмотрено»</p> Руководитель МО <i>Богданова</i> /С.В.Богданова/ ФИО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	<p align="center">«Согласовано»</p> Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 11» <i>Моисеева</i> /Е.А.Моисеева/ ФИО Приказ № <u>333</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	<p align="center">«Утверждено»</p> Директор МБОУ «СШ № 11» <i>Мартынов</i> /Ю.Е.Мартынов/ ФИО Приказ № <u>333</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
---	---	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Школа Здоровья»

наименование программы

Спортивно-оздоровительная деятельность

направление

для 1 классов

уровень

Составитель: Молокеедова Татьяна Николаевна
учитель начальных классов

г. Ачинск, 2023 г

Пояснительная записка

Программа курса «Школа Здоровья» для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания. В основу разработки рабочей программы положена авторская программа «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О. Е.Жиренко для 1-4 классов.

Включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, формы проведения занятий, тематическое планирование и поурочное планирование. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи, общую характеристику курса и место в структуре учебного плана.

Планируемые результаты освоения программы включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

Цели курса:

- сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, обеспечить физическое и психическое саморазвитие, обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основные задачи:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Программа "Школа здоровья" представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье. Также формируются умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, готовность и способность обучаться самостоятельно, способность к рефлексии, уверенность в себе, самоконтроль, адаптивность, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность принимать решения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих, умение использовать полученные знания в повседневной жизни.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

Формы организации занятия

Учебный курс – факультатив. Основными формами организации занятий являются: дискуссионный клуб, практические занятия, урок-путешествие.

Другие формы организации занятий:

- викторина;

- экскурсии;
- просмотр и обсуждение тематических видеофильмов;
- конкурсы;
- соревнования;
- творческая работа.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу в игровой форме. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и интересной.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Профилактика заболеваний у младших школьников.

Знакомство с докторами Здоровья.

Советы доктора Вода. Беседа по теме: «Как умывается кошка?», разгадывание загадок.

Друзья Вода и Мыло. Сказка о микробах.

Забота о глазах.

Как человек общается с окружающей средой? Глаза – главные помощники человека.

Чтение по ролям стихотворения А.Л.Барто. Беседа по вопросам.

Уход за ушами.

Беседа по теме: «Чтобы уши слышали». Проведение опытов с ватой, часами.

Уход за зубами.

Почему болят зубы? Чтение стихотворения С.Михалкова «Как у нашей Любы...».

Рисование: зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Упражнение «Держи осанку».

Чтобы зубы были здоровыми.

Что вредно для зубов? Упражнение «Спрятанный сахар» (этикетки от продуктов).

Практикум «Чистка зубов». Разучивание стихотворения.

Как сохранить улыбку красивой.

Беседа о молочных и постоянных зубах. Практическое занятие. Совместное исполнение песни «Улыбка».

Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты» человека. Пословицы и поговорки о пользе рук и ног. Правило «Уход за ногтями».

Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Плакат «Строение кожи». Проведение опыта с кожей. Правила ухода за кожей.

Надежная защита организма.

Схема «Значение кожи». Беседа по теме. Игра «Выбери ответ».

Если кожа повреждена.

Как помочь больной коже? Игра «Можно-нельзя». Как оказать первую помощь?

Оздоровительная минутка «Этюд души».

Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Беседа по теме, загадки. Плакат «Органы пищеварения». Стихотворение «Рано утром просыпайся...». Заучивание слов. Упражнение для осанки «Гора».

Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая пища. Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Золотые правила питания. Упражнение для осанки «Деревце».

Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Стихотворение С. Михалкова «Не спать». Плакат «Режим дня школьника». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Человек и его здоровье.

Как настроение?

Настроение в школе. Беседа о дружбе. Упражнение «Азбука волшебных слов». Анкета «В школе». Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».

Настроение после школы.

Разыгрывание ситуаций, анализ. Анкета «Любишь - не любишь». Пословицы о людской красоте.

Поведение в школе. Игра «Знаешь ли ты правила?». Анализ ситуаций. Чтение и обсуждение стихотворения Б.Заходера «Перемена». Оздоровительная минутка «Упражнения животных».

Я – ученик.

Отрывки из рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Обсуждение ситуаций.

Вредные привычки.

Беседа по теме. Игра «Да-нет». Оздоровительные минутки «Деревце», «Гимнастика для глаз». Работа в парах, анализ ситуации.

Мышцы, кости и суставы.

Скелет – наша опора. Практические упражнения. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Осанка – стройная спина!

Нарушения осанки. Правила для поддержания правильной осанки. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Как закаляться. Обтирание и обливание.

Советы доктора Вода и доктора Свежий воздух. Шесть признаков здорового и закаленного человека. Выполнение рисунка для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом».

Как правильно вести себя на воде.

Правила поведения на воде. Беседа о различных состояниях воды.

Я выбираю движение

Практическая работа: определение своего роста, веса.

Игры и упражнения на воде. Беседа по теме «Какие мы знаем игры на воде?». Изучение стилей плавания.

Народные игры. Русская игра «Городки».

Игра «Брось предмет в цель»:

Дети по очереди становятся на колени на стул и пытаются забросить небольшой предмет (который вы выберете для игры) в коробку или корзину. Тот, кто смог забросить большее количество предметов в корзину, победил. Если в игре используются конфеты, ребенок в конце игры забирает все, что попало в корзину, в качестве приза.

Эстафета «Быстрее, пожар!»

Дети делятся на две или более команд, каждой команде выдается пластмассовый стаканчик с водой. На определенном расстоянии от старта устанавливается большая кастрюля или ведро. По сигналу участники обеих команд начинают эстафету. Они бегут со стаканом воды в руках к кастрюле и выливают в нее воду. Затем игроки как можно быстрее бегут к своим командам и передают стаканчики следующему участнику. Стаканчик наполняется водой из второй кастрюли, наполненной водой (для большего веселья обе команды могут использовать один источник наполнения), и игрок снова бежит к кастрюле. Выигрывает команда, первая наполнившая ведро водой.

Хороводная игра «Зайка».

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют: Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.
Ты вставай, вставай, скачи!
Вот морковку получи! (2 раза)
Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Расти здоровым. Воспитать себя.

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

В стране Здоровячков. Что значит быть здоровым? Тематическая игра «Хорошо-плохо».

Работа с пословицами о здоровье.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов.

2 класс

Профилактика заболеваний у младших школьников

Почему мы бодем. Отрывок из книги А.Лаптева «Тайна пирамиды здоровья». Причины болезни. Повторение мудрых слов докторов Здоровья.

Признаки болезни. Стихотворение С.Михалкова «Грипп». Игра-соревнование «Кто больше знает?». Как помочь больному при ознобе, при высокой температуре. Беседа о профилактике болезней.

Как здоровье? Игра-соревнование «Кто больше знает?» (признаки, характеризующие здорового человека). Помоги себе сам. Тест «Твое здоровье».

Как организм помогает сам себе. Повторение причин болезней. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?».

Здоровый образ жизни. Беседа по теме. Анализ ситуации на примере стихотворения С.Михалкова «Разве что-то есть на свете...»

Какие врачи нас лечат. Знакомство с врачами, которые нас лечат (педиатр, стоматолог, окулист, отоларинголог, хирург). Стихотворение Э.Успенского «Всем известный математик». Анализ ситуации по отрывку из книги А.Раскина «Как папа был маленьким».

Инфекционные болезни. Что такое инфекция, иммунитет. Какие болезни называются инфекционными. Стихотворение С.Михалкова «Поднялась температура».

Прививки от болезней. Беседа по теме. Стихотворение С.Михалкова «Прививка». Для чего делают прививки? Игра «Полезно-вредно».

Какие лекарства мы выбираем. Игра «Кто больше знает?» (назови известные тебе лекарства). Что такое аллергия, антибиотики. Стихотворение С.Михалкова «Объявление у дверей: «Вход для птиц и зверей...»».

Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья». Стихотворение С.Михалкова «Для больного человека...». Аптека дома: Какие лекарства хранятся в домашней аптечке? Как они хранятся? Зачем и как следить за состоянием аптечки? Правила пользования домашней аптечкой.

Человек и его здоровье

Отравление лекарствами. Повторение правил здорового образа жизни. Признаки лекарственного отравления. Что необходимо предпринять при признаках отравления лекарственным средством. Практическая работа «Как измерить частоту пульса?».

Пищевые отравления. Беседа о том, как правильно хранить и готовить пищу. Игра-соревнование «Кто лучше знает?» (по теме). Признаки пищевого отравления. Что нужно предпринять при первых признаках пищевого отравления.

Если солнечно и жарко. Беседа по теме: Как долго можно находиться на солнце? В какие часы солнце наиболее активно? Какая одежда спасет нас от теплового и солнечного удара,

от солнечного ожога. Признаки солнечного ожога. Первая помощи при солнечном ожоге. Стихотворение С.Михалкова «Забыла Таня про обед...».

Если на улице дождь и гроза. Загадки А.Кочергиной о временах года, о явлениях природы в ненастную погоду. Отрывок из стихотворения Ф.Тютчева «Люблю грозу в начале мая...», рассматривание картины К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения во время грозы. Что, если вы промокли, промочили ноги?

Опасность в нашем доме. Беседа об опасностях, подстерегающих нас дома. Стихотворение С.Михалкова «Мама приходит с работы». Правила безопасного поведения в доме. Игра-соревнование в загадках «Кто больше знает?» (о бытовых предметах, пользуясь которыми, можно получить травму)

Как вести себя на улице. Беседа по теме. Пешеходы хозяева на тротуарах, транспорт – на дороге. Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила поведения в транспорте. Отрывок из поэмы С.Михалкова «Дядя Степа – милиционер» – «Возле площади затор...»

Вода – наш друг. Вспоминаем правила поведения на воде, что необходимо помнить. Обсуждение стихотворения И.Емельянова «У моста стоит Авось...».

Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен огонь? От чего может случиться пожар? Беседа по теме. Анализ ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме.

Чем опасен электрический ток. Загадки о бытовых приборах. Что объединяет эти предметы? Беседа о том, при каких обстоятельствах может произойти электрический удар; предметы из каких материалов можно использовать, оказывая помощь человеку, находящемуся под действием электрического тока (изоляторы). Первая помощь пострадавшему.

Травмы. Различные виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Заучивание слов.

Укусы насекомых. Беседа по теме, анализ ситуации. Отрывок из стихотворения С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...». Признаки аллергии от укуса насекомого. Помогите себе сам: если укусила пчела (оса), если место укуса сильно чешется, если заметили присосавшегося к телу клеща.

Что мы знаем про собак и кошек. Разговор об укусах домашних и диких животных. Как обработать место укуса. Болезни, передающиеся от больных животных, через слюну больных животных. Отрывок из книги А.Раскина «Как папа был маленьким». Правила общения с животными.

Отравление ядовитыми веществами. Игра-соревнование «Кто больше знает?» (какие вещества, используемые в быту, нельзя пробовать на вкус). Что такое дезинфекция, дезодорант. Признаки отравления ядовитыми веществами, помощь при отравлениях.

Отравление угарным газом. Что такое угарный газ, когда он выделяется. Признаки отравления угарным газом, помощь при отравлении.

Как помочь себе при тепловом ударе. Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе.

Как уберечься от мороза. Отрывок из сказки С.Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения (общее обморожение, местное обморожение), помощь при обморожениях.

Растяжение связок и вывих костей. Какие бывают травмы? (повторение). Признаки растяжения связок и вывиха костей, первая помощь. Практическая работа (в парах или группах) «Подготовка и наложение холодного компресса».

Переломы. Переломы открытые и закрытые. Первая помощи при открытом переломе, первая помощь при закрытом переломе. Практическая работа (в парах или группах) «Наложение шины».

Если ты ушибся или порезался. Что мы чувствуем при ушибе, как выглядит место ушиба, что делать, если ушиблись. Анализ стихотворения С.Михалкова «Таня пальчик наколола...». Как обработать рану, место ушиба. Практическая работа (в парах или группах) «Как правильно забинтовать рану».

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Совместное разгадывание кроссворда «Органы».

Укусы змей. Рассказ учителя о змеях. Признаки укуса змеи. Первая помощи при укусе змеи. Совместное разгадывание кроссворда «Скелет».

Расти здоровым. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях, работе ученых-медиков. Рассказ Сухомлинского «Хорошо, что солнышко светит».

Воспитай себя. Беседа «Что значит воспитывать себя?». Рассказ Е.Пермяка «Самое страшное». Тест «Оцени себя сам». Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Кто наказал?»

Я выбираю движение

Подвижные игры на воздухе. Имитация движений животных.

3 класс

Спешим делать добро

Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.

Стихотворения Э.Успенского «Академик Иванов», И.Токмаковой «Не буду бояться!»

Игра «Давайте разберемся».

Учимся думать.

Древняя китайская сказка. Беседа «Свое мнение»: Как вы понимаете слово «добрый»? Что значит делать доброе дело или совершить благородный поступок?

Спеши делать добро.

Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Рассказ «Юноша и морские звезды». Игра в пословицы.

Поможет ли нам обман.

Что такое ложь? Работа с толковым словарем С.И.Ожегова, Н.Ю. Шведовой. Упражнение «Продолжи рассказ».

Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

Анализ рассказа Л.Н.Толстого «Косточка». Заучивание пословиц об обмане и лжи.

Человек и его поступки

Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Стихотворение С.Михалкова «Я ненавижу слово "спать"!». Анализ ситуации. Отрывок из рассказа Е.Чарушина «Курочка».

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Стихотворение Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду». Беседа по теме. Анализ рассказа М.Горького «Воробышек».

Все ли желания выполнимы.

Что такое каприз? Работа со словарем. Рассказ В.Сухомлинского «Лентяй и солнышко».

Стихотворение А.Барто «Девочка-рёвушка». Толкование пословиц.

Как воспитать в себе сдержанность.

Что значит "сдержаться"? Работа со словарем. Толкование пословиц. Вспоминаем, что такое этикет. Беседа по теме.

Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковырай в носу.

Что такое вредные привычки. Стихотворение С.Михалкова «Пятерня! Пятерня». Это полезно знать: уход за носом, ногтями, зубами.

Как отучить себя от вредных привычек. Стихотворение Г.Остера «Нет приятнее занятыя...». Стихи о гигиене. Заучивание слов.

Я принимаю подарок.

Стихотворение С.Я.Маршака. Беседа по теме. Анализ ситуации на примере стихотворения Г.Остера «Если ты пришел на елку...», письмо Незнайки. Упражнение «Подберите слова благодарности, если...»

Я дарю подарки.

Песенка на стихи Э.Успенского «У нашей мамы праздник», стихотворение Г.Остера «Если друг на день рожденья...». Анализ ситуаций. Упражнение «Выбери ответ» – я подарю другу...

Как следует относиться к наказаниям.

Какие бывают наказания? Кто кого может наказать? Почему иногда возникает необходимость в наказании? Анализ ситуаций, предложенных учителем. Практическая работа.

Как нужно одеваться.

Стихотворение Э.Мошковской «Смотрите, в каком я платье...». Что такое "эстетический вкус", "культурный облик человека". Толкование пословиц.

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука безопасности.

Как вести себя, когда что-то болит.

Что такое боль? Стихотворение О.Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Упражнение «Закончите фразу». Совместное разгадывание кроссворда.

Как вести себя за столом. Сервировка стола.

Беседа «Мы идем в кафе». Практическая работа «Сервировка стола». Совместное разгадывание кроссворда.

Правила поведения за столом.

Беседа по теме. Анализ стихотворений З.Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...», Г.Остера «От знакомых уходя...». Упражнение «Закончи предложение»

Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.

Какие бывают гости? Приглашение гостей в устной и письменной форме. Анализ ситуации, предложенной учителем.

Как вести себя в транспорте и на улице.

Азбука поведения. Вспоминаем правила поведения в транспорте. Упражнение «Выбери правильный ответ».

Как вести себя в театре, кино, школе.

Стихотворение А.Барто «В театре». Беседа о правилах поведения в общественных местах, школе, на игровой площадке. Упражнение «Выбери правильный ответ».

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.

Анализ отрывка из рассказа А.Раскина «как папу дразнили». Искусство говорить "нет". Игра «Комплимент».

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Правила ведения телефонного разговора. Игра «Телефон».

Что делать, если не хочется в школу.

Анализ стихотворений И.Токмаковой «Скоро в школу», С.Маршака «Кот и лодыри». Беседа по теме. Упражнение «Закончи предложение».

Чем заняться после школы.

Анализ стихотворения С.Маршака «Дело было вечером, делать было нечего...». Упражнение «Давай поговорим...». Потешная сказка «В трех соснах заблудились» (по мотивам русского фольклора).

Как доставить радость людям

Что такое дружба. Как выбрать друзей.

Рассказ Л.Толстого «Отец и сыновья», стихотворение А.Барто «Требуется друг», анализ ситуаций. Толкование пословиц. Упражнение «Закончи рассказ».

Кто может считаться настоящим другом.

Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Долг». Упражнения «Закончи предложение», «Любит – не любит».

Как доставить радость родителям.

Беседа об отношениях с родителями. Чтение отрывков из стихотворений А.Усатовой, В.Берестова, Е.Благиной. Упражнение «Давай поговорим».

Если кому-нибудь нужна твоя помощь.

Беседа об отношении к бабушкам и дедушкам. Стихотворение Е.Благиной «Наш дедушка». Анализ асказа «Старый дед и внучек».

«Спешите делать добро».

Беседа по теме, толкование пословиц о добре. Ролевая игра по мотивам произведения «Незнайка». Составления свода правил «Спешите делать добро».

Огонек здоровья.

Урок в форме театрализованного представления по заранее составленному сценарию.

Путешествие в страну здоровья.

Урок-путешествие.

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».

4 класс

Человек и его здоровье

Что такое здоровье

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

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

Наше здоровье. Что такое эмоции

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

Наше здоровье. Чувства и поступки

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

Наше здоровье. Стресс

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

Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать

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

Игра «Что? Зачем? Как?»

Учимся находить причину и последствия событий

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

Учимся уметь выбирать

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

Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?

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

Я отвечаю за свое решение

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

Профилактика пагубных привычек младших школьников

Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении

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

Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость

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

Умей сказать «нет»

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

Как сказать «нет»

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

Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ

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.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

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

Помоги себе сам. Волевое поведение

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

Злой волшебник – алкоголь

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

Алкоголь – ошибка

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

Алкоголь – сделай выбор

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

Злой волшебник – наркотик

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

Наркотик – тренинг безопасного поведения (

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

Я выбираю здоровье!

Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки

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

Моя семья

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

Дружба

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

День здоровья

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Умеем ли мы правильно питаться

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.

Я выбираю кашу

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

Чистота и здоровье

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

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули»

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.

Чистота и порядок (продолжение путешествия)

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

Будем делать хорошо и не будем плохо

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

КВН «Наше здоровье»

Урок-праздник «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

Будем здоровы!

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов

Личностные результаты

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов в области патриотического, гражданского, духовно-нравственного, эстетического, экологического, физического и трудового воспитания.

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, проявление уважения, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- установка на здоровый образ жизни: формирование желания быть здоровым душой и телом; стремиться сохранить своё здоровье, применяя знания и умения;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Метапредметные результаты

базовые логические действия:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, осуществлять синтез как составление целого из частей, проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза, устанавливать аналогии, владеть рядом общих приемов решения задач;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

базовые исследовательские действия:

- проводить по предложенному плану несложное исследование;
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных).

работа с информацией:

- 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 сети Интернет.
- соблюдать с помощью взрослых правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- готовить небольшие публичные выступления;

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде.

совместная деятельность:

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей, различать способ и результат действия.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Школа Здоровья» является формирование следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- освоение доступных способов изучения объектов природы и общества, а именно: наблюдение, измерение, опыт, сравнение, классификация.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- как оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах, при укусах насекомых, при укусе змеи;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. заботиться о своем здоровье; выполнять рекомендации врача во время болезни; следить за содержанием домашней аптечки;
- оказать себе первую помощь при: лекарственных и пищевых отравлениях, солнечных ожогах, если промокли под дождем; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении;
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме;
- заниматься самовоспитанием.
- различать полезные и вредные для здоровья поступки; привычки, укрепляющие здоровье;
- познавать самого себя и свои возможности; черты характера людей; причины неуверенности в себе; интересные и безопасные способы времяпрепровождения; качества, достойные уважения; качества важные для дружбы;
- рассуждать о вредном влиянии табака, алкоголя и наркотиков на здоровье и последствия их употребления.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» обучающиеся будут **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, 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. о причинах и признаках болезней;
- что такое адаптация и как организм помогает себе сам;
- понимать значение выражения «здоровый образ жизни»;
- какие врачи помогают сохранить нам здоровье
- что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней;
- понимать, для чего нужны лекарства;
- признаки лекарственных и пищевых отравлений;
- правила поведения в солнечную жаркую погоду и если на улице дождь и гроза; правила обращения с огнем; обращения с животными;
- чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; признаки отравлений жидкостями, пищей, парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях.

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.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема разделов и занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		всего	теория	практика		
	Профилактика заболеваний младших школьников	15	7,5	7,5		
1	Знакомство с докторами Здоровья.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; практические занятия;	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Дружи с водой.	2	1	1		

3	Забота о глазах.	1	0,5	0,5	игры; викторина; урок-путешествие; экскурсии; просмотр обсуждение тематических видеофильмов конкурсы; творческая работа.	и	https://uchi.ru/ www.allfirstaid.ru www.redcross.ru		
4	Уход за ушами.	1	0,5	0,5					
5	Уход за зубами.	3	1,5	1,5					
6	Уход за руками и ногами.	1	0,5	0,5					
7	Забота о коже.	3	1,5	1,5					
8	Как следует питаться.	2	1	1					
9	Как сделать сон полезным.	1	0,5	0,5					
	Человек и его здоровье	10	5	5					
10	Настроение в школе	1	0,5	0,5				дискуссионный клуб; практические занятия; игры викторина; урок-путешествие, просмотр обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; творческая работа.	и
11	Настроение после школы.	1	0,5	0,5					
12	Поведение в школе.	2	1	1					
13	Вредные привычки.	2	1	1					
14	Мышцы, кости и суставы.	2	1	1					
15	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0,5	0,5					
16	Как правильно вести себя на воде.	1	0,5	0,5					
	Я выбираю движение	8	2	6					
17	Практическая работа: определение своего роста, веса, работа с пословицами о здоровье	1	0,25	0,75	Дискуссионный клуб практические занятия; игры викторина; урок-				
18	Игры и упражнения на воде.	1	0,25	0,75					

6	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1	работа.	
	Человек и его здоровье	14	7	7		
9	Как избежать отравлений	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; беседа; практические занятия; игры викторина; урок-путешествие, просмотр и обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; творческая работа.	
10	Безопасность при любой погоде	1	0,5	0,5		
11	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	0,5	0,5		
12	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5		
13	Правила обращения с огнём	1	0,5	0,5		
14	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5		
15	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5		
16	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5		
17	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5		
18	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газами	1	0,5	0,5		
19	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	1	0,5	0,5		
20	Первая помощь при травмах	1	0,5	0,5		
21	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5		

22	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5		
	Я выбираю движение	9	2,25	6,75		
23	Расти здоровым	1	0,25	0,75	Дискуссионный клуб практические занятия; игры викторина; урок-путешествие экскурсии; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; соревнования, творческая работа.	
24	Игра «Светофор здоровья»	1	0,25	0,75		
25	Воспитай себя	1	0,25	0,75		
26	Народные игры.	1	0,25	0,75		
27	Подвижные игры	1	0,25	0,75		
28	Спортивные соревнования	1	0,25	0,75		
29	Оздоровительные минутки	1	0,25	0,75		
30	Я выбираю движение.	1	0,25	0,75		
31	Творческая работа.	1	0,25	0,75		
	Итого	34	15,25	18,75		

Тематическое планирование

3 класс

№	Тема разделов и занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		всего	теория	практика		
	Спешим делать добро	5	2,5	2,5		
1	Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; практические занятия; игры; викторина; урок-	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ www.allfirstaid.ru
2	Учимся думать.	1	0,5	0,5		
3	Спешим делать добро.	1	0,5	0,5		

4	Поможет ли нам обман.	1	0,5	0,5	путешествие; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов конкурсы; творческая работа.	www.redcross.ru
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	1	0,5	0,5		
	Человек и его поступки	21	10,5	10,5		
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; практические занятия; игры викторина; урок-путешествие, просмотр и обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; творческая работа.	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	0,5	0,5		
8	Все ли желания выполнимы.	1	0,5	0,5		
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	0,5	0,5		
10	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	0,5	0,5		
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	0,5	0,5		
12	Я принимаю подарок.	1	0,5	0,5		
13	Я дарю подарки.	1	0,5	0,5		
14	Как следует относиться к наказаниям.	1	0,5	0,5		
15	Как нужно одеваться.	1	0,5	0,5		
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1	0,5	0,5		
17	Как вести себя, когда что-то болит.	1	0,5	0,5		

18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1	0,5	0,5		
19	Правила поведения за столом.	1	0,5	0,5		
20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	1	0,5	0,5		
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	0,5	0,5		
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	0,5	0,5		
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	1	0,5	0,5		
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	0,5	0,5		
25	Что делать, если не хочется в школу.	1	0,5	0,5		
26	Чем заняться после школы.	1	0,5	0,5		
	Как доставить радость людям	8	2	6		
27	Что такое дружба. Как выбрать друзей.	1	0,25	0,75	Дискуссионный клуб; практические занятия; игры викторина; урок-путешествие экскурсии; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; соревнования, творческая работа.	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	0,25	0,75		
29	Как доставить радость родителям.	1	0,25	0,75		
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	0,25	0,75		
31	«Спешите делать добро».	1	0,25	0,75		
32	Огонек здоровья.	1	0,25	0,75		
33	Путешествие в страну здоровья.	1	0,25	0,75		

34	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».	1	0,25	0,75		
	Итого	34	15	19		

Тематическое планирование

4 класс

№	Тема разделов и занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		всего	теория	практика		
	Человек и его здоровье	9	4,5	4,5		
1	Что такое здоровье.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; практические занятия; игры; викторина; урок-путешествие; экскурсии; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов конкурсы; творческая работа.	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ www.allfirstaid.ru www.redcross.ru
2	Наше здоровье. Что такое эмоции.	1	0,5	0,5		
3	Наше здоровье. Чувства и поступки.	1	0,5	0,5		
4	Наше здоровье. Стресс.	1	0,5	0,5		
5	Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать.	1	0,5	0,5		
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	0,5	0,5		
7	Учимся уметь выбирать.	1	0,5	0,5		
8	Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?	1	0,5	0,5		
9	Я отвечаю за свое решение.	1	0,5	0,5		
	Профилактика пагубных привычек младших	12	6	6		

	ШКОЛЬНИКОВ					
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб практические занятия; игры викторина; урок-путешествие, просмотр и обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; творческая работа.	
11	Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость.	1	0,5	0,5		
12	Умей сказать «нет».	1	0,5	0,5		
13	Как сказать «нет».	1	0,5	0,5		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	0,5	0,5		
	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	0,5	0,5		
	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	0,5	0,5		
	Злой волшебник – алкоголь.	1	0,5	0,5		
	Алкоголь – ошибка.	1	0,5	0,5		
	Алкоголь – сделай выбор.	1	0,5	0,5		
15	Злой волшебник – наркотик.	1	0,5	0,5		
16	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	0,5	0,5		
	Я выбираю здоровье!	13	3,25	9,75		
17	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки.	1	0,25	0,75	Дискуссионный клуб практические занятия; игры	
18	Моя семья.	1	0,25	0,75		

19	Дружба.	1	0,25	0,75	викторина; урок-путешествие экскурсии; просмотр обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; соревнования, творческая работа.	и
20	День здоровья.	1	0,25	0,75		
21	Умеем ли мы правильно питаться.	1	0,25	0,75		
22	Я выбираю кашу.	1	0,25	0,75		
23	Чистота и здоровье.	1	0,25	0,75		
	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».	1	0,25	0,75		
	Чистота и порядок.	1	0,25	0,75		
	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	0,25	0,75		
	КВН «Наше здоровье».	1	0,25	0,75		
	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	1	0,25	0,75		
	Будьте здоровы!	1	0,25	0,75		
	Итого	34	13,75	20,25		

Примечание. Формы организации занятий могут варьироваться.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	Профилактика заболеваний у младших школьников	15	7,5	7,5	
1	Знакомство с докторами Здоровья.	1	0,5	0,5	
2	Советы доктора Воды	1	0,5	0,5	
3	Друзья Вода и Мыло	1	0,5	0,5	

4	Забота о глазах.	1	0,5	0,5	
5	Уход за ушами.	1	0,5	0,5	
6	Почему болят зубы	1	0,5	0,5	
7	Чтобы зубы были здоровыми	1	0,5	0,5	
8	Как сохранить улыбку здоровой	1	0,5	0,5	
9	Уход за руками и ногами.	1	0,5	0,5	
10	Зачем человеку кожа	1	0,5	0,5	
11	Надежна защита организма	1	0,5	0,5	
12	Если кожа повреждена	1	0,5	0,5	
13	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	0,5	0,5	
14	Здоровая пища для всей семьи	1	0,5	0,5	
15	Как сделать сон полезным.	1	0,5	0,5	
	Человек и его здоровье	10	5	5	
16	Настроение в школе	1	0,5	0,5	
17	Настроение после школы.	1	0,5	0,5	
18	Поведение в школе.	1	0,5	0,5	
19	Я-ученик	1	0,5	0,5	
20-21	Вредные привычки.	2	1	1	
22	Скелет – наша опора	1	0,5	0,5	
23	Осанка – стройная спина	1	0,5	0,5	
24	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0,5	0,5	

25	Как правильно вести себя на воде.	1	0,5	0,5	
	Я выбираю движение	8	2	6	
26	Практическая работа: определение своего роста, веса, работа с пословицами о здоровье	1	0,25	0,75	
27	Игры и упражнения на воде.	1	0,25	0,75	
28	Народные игры.	1	0,25	0,75	
29	Подвижные игры	1	0,25	0,75	
30	Эстафеты «Кто быстрее!»	1	0,25	0,75	
31	Оздоровительные минутки	1	0,25	0,75	
32	В стране Здоровячков.	1	0,25	0,75	
33	Творческая работа.	1	0,25	0,75	
	Итого	33	14,5	18,5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	Профилактика заболеваний у младших школьников	11	6	5	
1	Что такое «Здоровый образ жизни»? Встреча со школьным медицинским работником.	1	1	0	
2	Причины болезни	1	0,5	0,5	
3	Признаки болезни. Составление памятки «Как помочь больному?»	1	0,5	0,5	
4	Как здоровье? Режим дня.	1	0,5	0,5	

5	Как организм помогает сам себе	1	0,5	0,5	
6	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5	
7	Кто нас лечит	1	0,5	0,5	
8	Прививки от болезней	1	0,5	0,5	
9	Инфекционные болезни	1	0,5	0,5	
10	Какие лекарства мы выбираем	1	0,5	0,5	
11	Домашняя аптека	1	0,5	0,5	
	Человек и его здоровье	14	7	7	
9	Как избежать отравлений. Составление памятки	1	0,5	0,5	
10	Безопасность при любой погоде	1	0,5	0,5	
11	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	0,5	0,5	
12	Правила безопасного поведения на воде. Составление памятки.	1	0,5	0,5	
13	Правила обращения с огнём	1	0,5	0,5	
14	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5	
15	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5	
16	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5	
17	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5	
18	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газами. Составление памятки.	1	0,5	0,5	
19	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Составление памятки.	1	0,5	0,5	

20	Первая помощь при травмах. Составление памятки.	1	0,5	0,5	
21	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз,ухо,нос.	1	0,5	0,5	
22	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5	
	Я выбираю движение	9	2,25	6,75	
23	Расти здоровым	1	0,25	0,75	
24	Игра «Светофор здоровья»	1	0,25	0,75	
25	Воспитаю себя	1	0,25	0,75	
26	Народные игры.	1	0,25	0,75	
27	Подвижные игры	1	0,25	0,75	
28	Спортивные соревнования	1	0,25	0,75	
29	Оздоровительные минутки	1	0,25	0,75	
30	Я выбираю движение.	1	0,25	0,75	
31	Творческая работа.	1	0,25	0,75	
	Итого	34	15,25	18,75	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	Спешим делать добро	5	2,5	2,5	
1	Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.	1	0,5	0,5	

2	Учимся думать.	1	0,5	0,5	
3	Спешу делать добро.	1	0,5	0,5	
4	Поможет ли нам обман.	1	0,5	0,5	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	1	0,5	0,5	
	Человек и его поступки	21	10,5	10,5	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	0,5	0,5	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	0,5	0,5	
8	Все ли желания выполнимы.	1	0,5	0,5	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	0,5	0,5	
10	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковырай в носу.	1	0,5	0,5	
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	0,5	0,5	
12	Я принимаю подарок.	1	0,5	0,5	
13	Я дарю подарки.	1	0,5	0,5	
14	Как следует относиться к наказаниям.	1	0,5	0,5	
15	Как нужно одеваться.	1	0,5	0,5	
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1	0,5	0,5	
17	Как вести себя, когда что-то болит.	1	0,5	0,5	
18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1	0,5	0,5	
19	Правила поведения за столом.	1	0,5	0,5	

20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	1	0,5	0,5	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	0,5	0,5	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	0,5	0,5	
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	1	0,5	0,5	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	0,5	0,5	
25	Что делать, если не хочется в школу.	1	0,5	0,5	
26	Чем заняться после школы.	1	0,5	0,5	
	Как доставить радость людям	8	2	6	
27	Что такое дружба. Как выбрать друзей.	1	0,25	0,75	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	0,25	0,75	
29	Как доставить радость родителям.	1	0,25	0,75	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	0,25	0,75	
31	«Спешите делать добро».	1	0,25	0,75	
32	Огонек здоровья.	1	0,25	0,75	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	0,25	0,75	
34	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».	1	0,25	0,75	
	Итого	34	15	19	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	Человек и его здоровье	9	4,5	4,5	
1	Что такое здоровье.	1	0,5	0,5	
2	Наше здоровье. Что такое эмоции.	1	0,5	0,5	
3	Наше здоровье. Чувства и поступки.	1	0,5	0,5	
4	Наше здоровье. Стресс.	1	0,5	0,5	
5	Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать.	1	0,5	0,5	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	0,5	0,5	
7	Учимся уметь выбирать.	1	0,5	0,5	
8	Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?	1	0,5	0,5	
9	Я отвечаю за свое решение.	1	0,5	0,5	
	Профилактика пагубных привычек младших школьников	12	6	6	
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	1	0,5	0,5	
11	Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость.	1	0,5	0,5	
12	Умей сказать «нет».	1	0,5	0,5	
13	Как сказать «нет».	1	0,5	0,5	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	0,5	0,5	
	Я умею выбирать – тренинг	1	0,5	0,5	

	безопасного поведения.				
	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	0,5	0,5	
	Злой волшебник – алкоголь.	1	0,5	0,5	
	Алкоголь – ошибка.	1	0,5	0,5	
	Алкоголь – сделай выбор.	1	0,5	0,5	
15	Злой волшебник – наркотик.	1	0,5	0,5	
16	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	0,5	0,5	
	Я выбираю зрвье!	13	3,25	9,75	
17	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки.	1	0,25	0,75	
18	Моя семья.	1	0,25	0,75	
19	Дружба.	1	0,25	0,75	
20	День здоровья.	1	0,25	0,75	
21	Умеем ли мы правильно питаться.	1	0,25	0,75	
22	Я выбираю кашу.	1	0,25	0,75	
23	Чистота и здоровье.	1	0,25	0,75	
	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».	1	0,25	0,75	
	Чистота и порядок.	1	0,25	0,75	
	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	0,25	0,75	
	КВН «Наше здоровье».	1	0,25	0,75	
	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	1	0,25	0,75	
	Будьте здоровы!	1	0,25	0,75	

	Итого	34	13,75	20,25	
--	--------------	-----------	--------------	--------------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Расходный материал: цветные карандаши, фломастера, краски, пластилин, цветная бумага, картон, клей, ножницы.
2. Рабочая тетрадь.
3. Спортивная форма.

МЕТОДИЧЕСКИЕ, НАГЛЯДНЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические пособия:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы) - М.: ВАКО, 2013г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: «ВАКО», 2004.
5. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2007.

Наглядные пособия:

1. Коллекция презентаций по темам занятий;
2. Дидактический материал.
3. Демонстрационные таблицы, карточки-задания.
4. Настольные игры.
5. Аптечка.
6. Спортивный инвентарь.
7. Перевязочные средства
8. Измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

Технические средства обучения:

1. Интерактивная доска;
2. Мультимедийный проектор;
3. Экспозиционный экран;
4. Персональный компьютер для учителя (ноутбук);
5. Фото- и видеокамера.

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

www.allfirstaid.ru

www.redcross.ru