



## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

Универсальными компетенциями обучающихся при получении начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

### **Личностные результаты:**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - строить сообщения в устной и письменной форме;
  - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
  - осуществлять синтез как составление целого из частей;
  - проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
  - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
  - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
  - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
  - владеть рядом общих приемов решения задач;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия** обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию обучающихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности).

### **Выпускник научится:**

- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.*

## **Предметные результаты**

### **Выпускник научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретать опыт взаимодействия с окружающим миром;
- принимать правила безопасного поведения в природе;
- принимать правила безопасного поведения в быту;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- знать значение и правила закаливания;
- выполнять правила этикета за столом;
- знать правила безопасности на воде;
- знать устройство кожи, органов пищеварения;
- знать причины некоторых болезней и правила оказания первой помощи;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *применять знания гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;*
- *применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;*

- выполнять правила безопасного поведения в природе;
- выполнять правила безопасного поведения в быту;
- применять правила безопасности на воде;
- соблюдать здоровый образ жизни.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Основы знаний.**

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

### **2. Школа- наш второй дом.**

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

### **3. Я и моё здоровье.**

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Потребность расти здоровым. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

### **4. Спорт-это здорово!**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умываться и купаться.

### **5. Правила на всю жизнь.**

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечнососудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила безопасности на улице. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа.

### **6. Мир вокруг меня, и я в нём.**

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого

члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда - ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

### **Формы организации деятельности**

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- дискуссионное общение;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов;
- беседы;
- работа с книгой;
- чтение и обсуждение книг;
- просмотр и создание презентаций;
- викторины, конкурсы;
- защита проектов;
- встречи с медицинскими работниками, инспектором ГИБДД;
- практикумы, тренинги.

### **Виды деятельности.**

- Игровая,
- проблемно - ценностное общение,
- художественное творчество,
- спортивно - оздоровительная,
- творческая,
- ситуационно-ролевая,
- исследовательская,
- практико-ориентированная.

## Календарно-тематическое планирование.

*1 год обучения - (33 часа)*

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Советы доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Подвижные игры	1
5	Чтобы уши слышали.	1
6	Почему болят зубы.	1
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	Подвижные игры	1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	Зачем человеку кожа	1
12	Надёжная защита организма	1
13	Если кожа повреждена	1
14	Подвижные игры	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	Здоровая пища для всей семьи	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21-22	Я - ученик	2
23-24	Вредные привычки	2
25	Подвижные игры	1
26	Скелет – наша опора	1
27	Осанка – стройная спина	1
28	Если хочешь быть здоров	1
29	Правила безопасности на воде	1
30-31	Подвижные игры	2
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2

## Содержание занятий.

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

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. (1час)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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? (1час)*

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. (1час)*

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

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

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

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

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. (1час)**

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

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

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

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

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. (1час)**

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

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

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». (2часа)**

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 год обучения - (34часа)**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Причина болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Какие врачи нас лечат	1
7	Инфекционные болезни	1

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

### **Содержание программы.**

#### **Тема 1. Причины болезни. (1час)**

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

Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

#### **Тема 2. Признаки болезни. (1час)**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка.  
Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил  
«Как помочь больному?»

**Тема 3. Как здоровье? (1 час)**

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

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

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест  
«Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

**Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)**

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

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

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

**Тема 7. Инфекционные болезни. (1 час)**

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

**Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)**

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

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

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

**Тема 10. Домашняя аптечка. (1 час)**

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

**Тема 11. Отравление лекарствами. (1 час)**

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

**Тема 12. Пищевые отравления. (1 час)**

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

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

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка.

Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

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

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

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

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

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

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

**Тема 17.** *Вода – наш друг. (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 21.** *Травмы. (1 час)*

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

**Тема 22.** *Укусы насекомых. (1 час)*

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

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

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

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

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

**Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1час)*

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

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

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

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

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

**Тема 28.** *Переломы. (1час)*

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

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

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

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

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

**Тема 31.** *Укусы змей. (1час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым. (1час)*

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

**Тема 33.** *Воспитай себя. (1час)*

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

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

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

**3 год обучения - (34 часа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спеши делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман.	1
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2
12	Я принимаю подарок.	1
13	Я дарю подарки.	1
14	Наказание.	1
15	Одежда.	1
16	Ответственное поведение.	1
17	Боль.	1
18	Сервировка стола.	1
19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости.	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Помоги себе сам.	1
26	Умей организовать свой досуг.	1
27	Что такое дружба.	1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1

29	Как доставить родителям радость.	1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31	Спешите делать добро.	1
32	Огонек здоровья.	1
33	Путешествие в страну здоровья.	1
34	Культура здорового образа жизни.	1

### Содержание программы.

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

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

#### **Тема 2.** *Учимся думать. (1 час)*

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

#### **Тема 3.** *Спешу делать добро. (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 14.** *Наказание.* (1 час)

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

**Тема 15.** *Одежда.* (1 час)

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

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

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

**Тема 17.** *Боль.* (1 час)

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

**Тема 18.** *Сервировка стола.* (1 час)

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

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



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

**Тема 20.** *Ты идешь в гости . (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. (1 час)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**4 год обучения - (34 часа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье?	1
2	Что такое эмоции?	1
3	Чувства и поступки	1
4	Стресс	1
5	Учимся думать и действовать	1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1
7	Умей выбирать	1

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

### Содержание программы

#### **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. (1 час)**

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

**Тема 4. Стресс. (1 час)**

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

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

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

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

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

**Тема 7. Умей выбирать. (1 час)**

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

**Тема 8. Принимаю решение. (1 час)**

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

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

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

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

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

**Тема 11. Зависимость. (1 час)**

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

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

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

**Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)**

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

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

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. (1час)*

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

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

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

**Тема 17.** *Алкоголь. (1час)*

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

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

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. (1час)*

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

**Тема 20.** *Наркотик. (1час)*

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

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

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

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

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. (1час)*

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

**Тема 24.** *Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** *День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

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. (1час)*

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. (1час)*

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

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

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). (1час)*

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

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

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

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

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

**Тема 34.** *Будем здоровы. (1час)*

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

#### **Тематическое планирование 1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Советы Доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1

3	Г лаза - главные помощники человека.	1
4	Чтобы уши слышали.	1
5	Почему болят зубы.	1
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1