

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области Управление образованием Малмыжского района
МКОУ СОШ с.Старый Ирюк Малмыжского района Кировской области

Утверждено директором
МКОУ СОШ с.Старый Ирюк
А.Р.Халиуллина_____

Приказ №43 от 28.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительному направлению
«Азбука здоровья»
для обучающихся 1-4 классов

с.Старый Ирюк 2024 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Курс внеурочной деятельности разработан для начальных классов в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов

ЦЕЛИ:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Место курса

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные результаты

1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- ✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- ✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ✓ *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- ✓ *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
 - ✓ *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
 - ✓ *Перерабатывать полученную информацию: делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
 - ✓ *Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);*
 - ✓ *Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).*
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- ✓ *Умение донести свою позицию до других: оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ *Слушать и понимать* речь других.
- ✓ *Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.*
- ✓ *Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).*

Форма организации занятий: кружок

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.
Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.
Настроение в школе (2 ч) Как настроение?
Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы.
Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.
Вредные привычки (2 ч)
Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.
Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.
Народные игры. (2 ч) Подвижные игры (3ч) Доктора природы (2 ч)

2 класс (34 часа)

Введение. Вот мы и в школе 4 личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма
Питание и здоровье 5 основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи,
кулинарные традиции современности и прошлого
Моё здоровье в моих руках 7 влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и

отдыха,
профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
Я в школе и дома 6 социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в
образовательном учреждении, гигиена
одежды, правила хорошего тона
Чтоб забыть про докторов 4 закаливание организма
Я и моё ближайшее окружение 4 развитие познавательных процессов,
значимые взрослые, вредные привычки,
настроение в школе и дома
Вот и стали мы на год
взрослей 4 первая доврачебная помощь в летний
период, опасности летнего периода

3 класс – 34 часа

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим делать добро
Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах
ипоговорках
Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и
родители не всегда понимают друг друга
Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе
сдержанность
Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от
вредных привычек (продолжение)
Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок
Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание
Как нужно одеваться(1ч) Одежда
Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение
Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль
Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом Как вести себя в гостях(1ч)
Ты идёшь в гости
Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в
театре, в кино, школе
«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать
по телефону
Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам
Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг
Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом
Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость
Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать
добро
Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа
жизни

4 КЛАСС – 34 часа

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и
последствия событий. Умей выбирать.
Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.
Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении
Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать
НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.
Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор
Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.
Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.
Повторение(1ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и
здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо.

Реализация воспитательного потенциала внеурочного занятия предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. использование воспитательных возможностей содержания внеурочного занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, кейсов и дискуссий;
3. применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Умники и умницы», викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
4. включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.

Форма организации занятий: кружок

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС(33 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1.	Дружи с водой.	2	school-collection.edu.ru/
2.	Забота об органах чувств.	4	https://easyen.ru/
3.	Уход за зубами.	3	https://easyen.ru/
4.	Уход за руками и ногами.	1	https://easyen.ru/
5.	Уход за руками и ногами.	1	https://easyen.ru/
6.	Забота о коже.	2	https://easyen.ru/
7.	Как следует питаться.	2	https://easyen.ru/
8.	Как сделать сон полезным.	1	https://easyen.ru/
9.	Настроение в школе.	1	https://easyen.ru/
10.	Настроение после школы	1	https://easyen.ru/
11.	Поведение в школе	1	https://easyen.ru/
12.	Вредные привычки.	2	https://easyen.ru/
13.	Мышцы, кости и суставы.	2	https://easyen.ru/
14.	Как закаляться.	1	https://easyen.ru/
15.	Как правильно вести себя на воде.	1	school-collection.edu.ru/
16.	Народные игры.	2	school-collection.edu.ru/
17.	Подвижные игры.	4	school-collection.edu.ru/
18.	Доктора природы.	2	school-collection.edu.ru/

2 класс – 34 часа

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	ЭОР
1	Введение. Вот мы и в школе	4	https://easyen.ru/1
2	Питание и здоровье	5	https://easyen.ru/
3	Моё здоровье в моих руках	7	https://easyen.ru/
4	Я в школе и дома	6	https://easyen.ru/
5	Чтоб забыть про докторов	4	https://easyen.ru/
6	Я и моё ближайшее окружение	4	https://easyen.ru/
7	Вот и стали мы на год взрослых	4	https://easyen.ru/

3 класс(34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1.	Чего не надо бояться.	1	school-collection.edu.ru/
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	https://easyen.ru/
3.	Почему мы говорим неправду.	2	https://easyen.ru/
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2	https://easyen.ru/
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2	https://easyen.ru/
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	https://easyen.ru/
7.	Как относиться к подаркам.	2	https://easyen.ru/
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	https://easyen.ru/
9.	Как нужно одеваться.	1	https://easyen.ru/
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	https://easyen.ru/
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	https://easyen.ru/
12.	Как вести себя за столом.	2	https://easyen.ru/
13.	Как вести в гостях.	1	https://easyen.ru/
14.	Как вести себя в общественных местах.	2	https://easyen.ru/
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	school-collection.edu.ru/
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	school-collection.edu.ru/
17.	Чем заняться после школы.	1	school-collection.edu.ru/
18.	Как выбрать друзей.	2	school-collection.edu.ru/
19.	Как помочь родителям.	1	school-collection.edu.ru/
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2	https://easyen.ru/
21.	Повторение.	3	https://easyen.ru/

4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1.	<i>Наше здоровье.</i>	4	school-collection.edu.ru/
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	https://easyen.ru/
3.	Что зависит от моего решения.	2	https://easyen.ru/
4.	Злой волшебник – табак.	1	https://easyen.ru/
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	https://easyen.ru/
6.	Помоги себе сам.	1	https://easyen.ru/
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	https://easyen.ru/
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	https://easyen.ru/
9.	Мы – одна семья.	2	https://easyen.ru/
10.	Повторение.	11	https://easyen.ru/

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**1 класс**

№п/п	Тема	Кол-во часов	Вид деятельности
1	Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово учителя. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья Вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три- беги!»
5	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	Психологический тренинг

9	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?»
10	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
11	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души» Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

18	Как настроение?	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.
19	Я пришёл из школы.	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь–не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
21	Я – ученик.	2	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22			Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
23	Вредные привычки.	2	Беседа «Это красивый человек».Игра «Да-нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24			Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30	Подвижные игры.	1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32-33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	2	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»,Оздоровительная минутка.Игра «Хорошо- плохо».Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Вид деятельности
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	Диалог
2	По стране Здоровейке	1	Игра
3	В гостях у Мойдодыра	1	Игра
4	Я хозяин своего здоровья	1	«Продолжите рассказы».
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1	Игра
6	Культура питания. Этикет	1	Игра
7	Я выбираю кашу	1	Игра
8	Что даёт нам море	1	Творческая работа.
9	Светофор здорового питания	1	Практическая работа
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	Игра
11	Закаливание в домашних условиях	1	Разгадывание кроссворда.
12	День здоровья «Будьте здоровы»	1	Практическая
13	Иммунитет	1	работа по этой теме.
14	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1	Игра
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	Игра
16	Слагаемые здоровья	1	Творческая работа.
17	Я и мои одноклассники	1	Практическая работа
18	Почему устают глаза?	1	Игра
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Разгадывание кроссворда.
20	Шалости и травмы	1	Игра
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	1	Творческая работа.
22	Умники и умницы	1	Практическая работа
23	«Как мы спасли витаминку». Познавательная игровая программа	1	Игра
24	Как защитить себя от болезни	1	Разгадывание кроссворда.

25	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	Практическая
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности	1	работа по этой теме.
27	Мир эмоций и чувств	1	Игра
28	Вредные привычки	1	Творческая работа.
29	«Веснянка»	1	Практическая работа
30	В мире интересного	11	Игра
31	Я и опасность	1	Разгадывание кроссворда.
32	Вариативное занятие	1	Практическая
33	Первая помощь при отравлении	1	работа по этой теме.
34	Наши успехи и достижения	1	Игра

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	Диалог
2	Учимся думать.	1	Игра
3	Поможет ли нам обман.	1	Игра «Продолжите рассказы».
4	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	Игра
5	Спеши делать добро.	1	Игра в пословицы.
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	Творческая работа
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	Игра «Почему нам запрещают?».
8	Все ли желания выполнимы.	1	Рисунки
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	Игра «Проверь себя».
10-11	Как отучить себя от вредных привычек.	2	Практическая работа
12	Я принимаю подарок.	1	Ролевая игра
13	Я дарю подарки.	1	Игра «Выбери ответ».
14	Наказание.	1	Творческая работа.
15	Одежда.	1	Практическая работа
16	Ответственное поведение.	1	Игра
17	Боль.	1	Разгадывание кроссворда.
18	Сервировка стола.	1	Практическая работа по этой теме.
19	Правила поведения за столом.	1	Беседа по теме. Практическая работа
20	Ты идешь в гости .	1	Сюжетно – ролевая игра
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	Игра
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	Игра
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	Ролевая игра
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	Игра

25	Помоги себе сам	1	Игра
26	Умей организовать свой досуг.	1	Проекты
27	Что такое дружба.	1	Игра
28	Кто может считаться настоящим другом		Практическая работа
29	Как доставить родителям радость.	1	Игра
30	Если кому -нибудь нужна твоя помощь.	1	Просмотр мультфильма
31	Спешите делать добро	1	Инценировка отрывка
			произведения
32	Путешествие в страну здоровья.	1	Викторина
33	Путешествие в страну здоровья.	1	Игра- путешествие
34	Культура здорового образа жизни.	1	Урок соревнования

4 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности
1	Что такое здоровье?	1	Творческое задание «Здоровье – это...»
2	Что такое эмоции?	1	Практическая работа
3	Чувства и поступки.	1	Просмотр мультфильма
4	Стресс.	1	Практическая работа. Оздоровительная минутка.
5	Учимся думать и действовать.	1	Составляем кроссворд
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	Игры
7	Умей выбирать.	1	Игра
8	Принимаю решение.	1	Практическая работа
9	Я отвечаю за своё решение.	1	Игра
10	Что мы знаем о курении.	1	Творческая работа
11	Зависимость.	1	Кроссворд
12	Умей сказать НЕТ	1	Психологический тренинг
13	Как сказать НЕТ.	1	Игра
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Просмотр мультфильма
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	Творческая работа
16	Волевое поведение	1	Психологический тренинг

17	Алкоголь.	1	Коллективное рисование.
18	Алкоголь – ошибка.	1	Психологический тренинг
19	Алкоголь – сделай выбор.	1	Проект
20	Наркотик.	1	Конкурс рисунков
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	Творческая работа
22	Мальчишки и девчонки.	1	Игра
23	Моя семья.	1	Защита рисунков
24	Дружба.	1	Игра
25	День здоровья.	1	Игры соревнования
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	Сюжетно- ролевые игры
27	Я выбираю кашу.	1	Конкурс
28	Чистота и здоровье.	1	Игры
29	Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)	1	Игры
30	Чистота и порядок (продолжение путешествия).	1	Беседа по теме, игры
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	Беседа по теме
32	КВН «Наше здоровье»	1	Игры
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Урок-праздник
34	Будем здоровы.	1	Практическая работа

Литература, использованная при подготовке программы

- 1 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 2 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 3 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/>

