

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

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ СОШ
с.СтарыйИрюк

_____ А.Р. Халиуллина

Приказ № _____ 43 _____

от

« 28 » 08 2024

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительному направлению

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

с.Старый Ирюк 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

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 на 2023-2024 учебный год разработан для начальных классов в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов

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

- 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. Цели конкретизированы следующими

➤ **ЗАДАЧАМИ:**

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 в учебном плане

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 реализации курса "Азбука здоровья".

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется,

самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- 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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- ✓ *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.1
КЛАСС

На первом году обучения учащиеся *узнают*, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; *учатся* правильному питанию, узнают, как сон сделать

полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Форма организации занятий: кружок

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.

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)

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Азбука здоровья».

1 КЛАСС(33 часа)

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

Всего: 33 часа

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№п/п	Тема	Кол-во часов	Форма деятельности	ЭОР	Дата
1	<i>Советы доктора Воды.</i>	1	Вступительное слово учителя. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	http://school-collection.edu.ru/	
2	<i>Друзья Вода и мыло</i>	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. «Наоборот». Творческая работа.	http://school-collection.edu.ru/	
3	<i>Глаза – главные помощники человека.</i>	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	http://school-collection.edu.ru/	
4	<i>Подвижные игры</i>	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	http://school-collection.edu.ru/	
5	<i>Чтобы уши слышали.</i>	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	http://school-collection.edu.ru/	

6	<i>Почему болят зубы.</i>	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	http://school-collection.edu.ru/	
7	<i>Чтобы зубы были здоровыми.</i>	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	http://school-collection.edu.ru/	
8	<i>Как сохранить улыбку красивой?</i>	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	http://school-collection.edu.ru/	
9	<i>«Рабочие инструменты» человека.</i>	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	http://school-collection.edu.ru/	
10	<i>Подвижные игры.</i>	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	http://school-collection.edu.ru/	
11	<i>Зачем человеку кожа.</i>	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	http://school-collection.edu.ru/	
12	<i>Надёжная защита организма.</i>	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	http://school-collection.edu.ru/	
13	<i>Если кожа повреждена.</i>	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души» Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	http://school-collection.edu.ru/	
14	<i>Подвижные игры.</i>	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	http://school-collection.edu.ru/	

15	<i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i>	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	http://school-collection.edu.ru/	
16	<i>Здоровая пища для всей семьи.</i>	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	http://school-collection.edu.ru/	
17	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна«Плохо – хорошо».	http://school-collection.edu.ru/	
18	<i>Как настроение?</i>	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	http://school-collection.edu.ru/	
19	<i>Я пришёл из школы.</i>	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь–не любишь»,Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	http://school-collection.edu.ru/	
20	<i>Подвижные игры по выбору детей.</i>	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».	http://school-collection.edu.ru/	
21	<i>Я – ученик.</i>	2	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	http://school-collection.edu.ru/	
22			Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	http://school-collection.edu.ru/	
23	<i>Вредные привычки.</i>	2	Беседа «Это красивый человек».Игра «Да-нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.	http://school-collection.edu.ru/	

24			Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	http://school-collection.edu.ru/	
25	<i>Подвижные игры.</i>	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	http://school-collection.edu.ru/	
26	<i>Скелет – наша опора.</i>	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	http://school-collection.edu.ru/	
27	<i>Осанка – стройная спина!</i>	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	http://school-collection.edu.ru/	
28	<i>Если хочешь быть здоров.</i>	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	http://school-collection.edu.ru/	
29	<i>Правила безопасности на воде.</i>	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	http://school-collection.edu.ru/	
30	<i>Подвижные игры.</i>	1	По выбору учащихся.	http://school-collection.edu.ru/	
31	<i>Весёлые старты.</i>	1	Командные соревнования.	http://school-collection.edu.ru/	
32-33	<i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i>	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.	http://school-collection.edu.ru/	
Итого: 33 ч					

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать любовь к красоте родной природы.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами.

2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 34 часа

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
1	Введение. Вот мы и в школе	4	личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма
2	Питание и здоровье	5	основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого
3	Моё здоровье в моих руках	7	влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
4	Я в школе и дома	6	социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона
5	Чтоб забыть про докторов	4	закаливание организма
6	Я и моё ближайшее окружение	4	развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода
Итого:		34	

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**курса «Азбука здоровья»****2 КЛАСС (34 часа)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма деятельности	ЭОР	Дата
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		http://school-collection.edu.ru/	
2	По стране Здоровейке	1		http://school-collection.edu.ru/	
3	В гостях у Мойдодыра	1		http://school-collection.edu.ru/	
4	Я хозяин своего здоровья	1		http://school-collection.edu.ru/	
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1		http://school-collection.edu.ru/	
6	Культура питания. Этикет	1		http://school-collection.edu.ru/	
7	Я выбираю кашу	1		http://school-collection.edu.ru/	
8	Что даёт нам море	1		http://school-collection.edu.ru/	
9	Светофор здорового питания	1		http://school-collection.edu.ru/	
10	Сон и его значение для здоровья человека	1		http://school-collection.edu.ru/	
11	Закаливание в домашних условиях	1		http://school-collection.edu.ru/	
12	День здоровья «Будьте здоровы»	1		http://school-collection.edu.ru/	
13	Иммунитет	1		http://school-collection.edu.ru/	
14	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1		http://school-collection.edu.ru/	
15	Спорт в жизни ребёнка.	1		http://school-collection.edu.ru/	
16	Слагаемые здоровья	1		http://school-collection.edu.ru/	
17	Я и мои одноклассники	1		http://school-collection.edu.ru/	
18	Почему устают глаза?	1		http://school-collection.edu.ru/	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		http://school-collection.edu.ru/	

20	Шалости и травмы	1		http://school-collection.edu.ru/	
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	1		http://school-collection.edu.ru/	
22	Умники и умницы	1		http://school-collection.edu.ru/	
23	«Как мы спасли витаминку». Познавательная игровая программа	1		http://school-collection.edu.ru/	
24	Как защитить себя от болезни	1		http://school-collection.edu.ru/	
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	1		http://school-collection.edu.ru/	
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности	1		http://school-collection.edu.ru/	
27	Мир эмоций и чувств	1		http://school-collection.edu.ru/	
28	Вредные привычки	1		http://school-collection.edu.ru/	
29	«Веснянка»	1		http://school-collection.edu.ru/	
30	В мире интересного	11		http://school-collection.edu.ru/	
31	Я и опасность	1		http://school-collection.edu.ru/	
32	Вариативное занятие	1		http://school-collection.edu.ru/	
33	Первая помощь при отравлении	1		http://school-collection.edu.ru/	
34	Наши успехи и достижения	1		http://school-collection.edu.ru/	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
сознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

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 и поговорках

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

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия

- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

Тематическое планирование
курса «Азбука здоровья»
3 класс(34 часа)

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

Всего-34 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема занятия	Количество часов	Форма деятельности	ЭОР	Дата
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1		http://school-collection.edu.ru/	
2	Учимся думать.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
3	Поможет ли нам обман.	1	Игра «Продолжите рассказы».	http://school-collection.edu.ru/	
4	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	Беседа по прочитанному.	http://school-collection.edu.ru/	
5	Спешите делать добро.	1	Игра в пословицы.	http://school-collection.edu.ru/	
6	Надо ли прислушиваться к	1	Творче	http://school-	

	советам родителей.		ская работа	collection.edu.ru/	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	Игра «Почему нам запрещают?».	http://school-collection.edu.ru/	
8	Все ли желания выполнимы.	1	Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	Игра «Проверь себя».	http://school-collection.edu.ru/	
10-11	Как отучить себя от вредных привычек.	2	Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
12	Я принимаю подарок.	1	Беседа по теме.	http://school-collection.edu.ru/	
13	Я дарю подарки.	1	Игра «Выбери ответ».	http://school-collection.edu.ru/	
14	Наказание.	1	Творческая работа.	http://school-collection.edu.ru/	
15	Одежда.	1	Беседа по теме.	http://school-collection.edu.ru/	
16	Ответственное поведение.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
17	Боль.	1	Разгадывание кроссворда.	http://school-collection.edu.ru/	
18	Сервировка стола.	1	Практическая работа по этой теме.	http://school-collection.edu.ru/	
19	Правила поведения за столом.	1	Беседа по теме.	http://school-collection.edu.ru/	
20	Ты идешь в гости .	1	Беседа по теме.	http://school-collection.edu.ru/	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	Беседа по теме.	http://school-collection.edu.ru/	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
25	Помоги себе сам	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
26	Умей организовать свой досуг.	1	Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
27	Что такое дружба.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
28	Кто может считаться настоящим другом		Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
29	Как доставить родителям радость.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
30	Если кому -нибудь нужна твоя помощь.	1	Беседа по теме		
31	Спешите делать добро	1	Инценировка отрывка	http://school-collection.edu.ru/	

			произведения		
32	Путешествие в страну здоровья.	1	Викторина	http://school-collection.edu.ru/	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	Игра-путешествие	http://school-collection.edu.ru/	
34	Культура здорового образа жизни.	1	Урок соревнования	http://school-collection.edu.ru/	

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

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. (1час)

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

Тема 3. Спешу делать добро.(1час)

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

Тема 4.Поможет ли нам обман.(1час)

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

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

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.(1час)

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.(1час)

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

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

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.(1час)

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

Тема10- 11. Как отучить себя от вредных привычек.(2часа)

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.

Тема12. Я принимаю подарок.(1час) 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».

Тема13. Я дарю подарки.(1час)

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

Тема 14.Наказание. (1час)

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

Тема 15.Одежда. (1час)

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы.

Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платице!». 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. (1 час)

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

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

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. (1 час)

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. (1 час)

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. (1 час)

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

Тема 25. Помоги себе сам. (1 час)

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

Тема 27. Что такое дружба. (1 час)

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. (1 час)

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. (1час)

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

Тема 32. Огонек здоровья. (1час)

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в
неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Выбатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.	Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников	различных источников	группе.

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

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(11ч) 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. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

Тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 4 класс (34 часа)

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

Всего-34 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема занятия	Количество часов	Форма деятельности	ЭОР	Дата
---	--------------	------------------	--------------------	-----	------

1	Что такое здоровье?	1	Творческое задание «Здоровье – это...»	http://school-collection.edu.ru/	
2	Что такое эмоции?	1	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/	
3	Чувства и поступки.	1	Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
4	Стресс.	1	Практическая работа. Оздоровительная минутка.	http://school-collection.edu.ru/	
5	Учимся думать и действовать.	1	Беседа по теме.	http://school-collection.edu.ru/	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	Игры	http://school-collection.edu.ru/	
7	Умей выбирать.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
8	Принимаю решение.	1	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/	
9	Я отвечаю за своё решение.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
10	Что мы знаем о курении.	1	Творческая работа	http://school-collection.edu.ru/	
11	Зависимость.	1	Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
12	Умей сказать НЕТ	1	Психологический тренинг	http://school-collection.edu.ru/	
13	Как сказать НЕТ.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru/	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Беседа по теме	http://school-collection.edu.ru/	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	Творческая работа	http://school-collection.edu.ru/	
16	Волевое поведение	1	Психологический тренинг	http://school-collection.edu.ru/	
17	Алкоголь.	1	Коллективное рисование.	http://school-collection.edu.ru/	
18	Алкоголь – ошибка.	1	Психологический	http://school-	

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

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? (1 час)

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? (1 час)

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

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

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

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)

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

Тема 17. Алкоголь. (1 час)

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

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)

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

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

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с

деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. Наркотик. (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! Чтении 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».

Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
------------	--------------	----------------	-----------------

Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.
жизненных ситуациях правила поведения.			

Литература, использованная при подготовке программы

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 11 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 12 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
- 13 Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт,

1989.

- 14 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- 15 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
- 16 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
- 17 Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
- 18 Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
- 19 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176 с. - / Мозаика детского отдыха.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., -1997., Уроки Мойдодыра. - СПб., -1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Информационно-коммуникационные средства
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/