

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ № 9 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»  
400112, г. Волгоград, ул. Арсеньева, 32. тел.67-03-42  
E – mail: [Sosh9-Vlg@rambler.ru](mailto:Sosh9-Vlg@rambler.ru)

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом  
МОУ СШ № 9  
протокол № 1 от 28.08. 2019

ВВЕДЕНА В  
ДЕЙСТВИЕ



приказом № 84 - Од  
от 30.08. 2019  
Директор МОУ СШ № 9  
Г.В.Лысенко

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УВР

Курашова О.А. Курашова  
28.08. 2019

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Школа докторов здоровья»  
для 1-4 класса

Составил: Дрямова С.А., учитель

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМИ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ № 9 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**  
400112, г. Волгоград, ул. Арсеньева, 32. тел.67-03-42  
E – mail: [Sosh9-Vlg@rambler.ru](mailto:Sosh9-Vlg@rambler.ru)

---

**УТВЕРЖДЕНА**

Педагогическим советом  
МОУ СШ № 9  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ .0.... 201

**ВВЕДЕНА В  
ДЕЙСТВИЕ**

приказом № \_\_\_\_ - ОД  
от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .201  
Директор МОУ СШ № 9  
\_\_\_\_\_ Г.В.Лысенко

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.А. Курашова  
\_\_\_\_ . \_\_\_\_ .201

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Школа докторов здоровья»  
для 1-4 класса**

Составил: Дрямова С.А., учитель

2019 - 2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является модифицированной, в основе её положена «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А.Лемяскиной для 1-4 классов.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

*За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.*

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа по ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

### **Задачи**

#### Образовательные:

- ✓ обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- ✓ обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- ✓ привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

#### Воспитательные:

- ✓ желание быть *здоровым душой и телом*;
- ✓ стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- ✓ приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

#### Развивающие:

- ✓ самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- ✓ обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- ✓ формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения

и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы,** — ученики 1-4 классов.

**Сроки реализации программы** — 4 года.

**Форма и режим занятий:**

Форма обучения

*по количеству учащихся:* фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

*по месту проведения:* школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Режим занятий — 1 час в неделю/ 33-34 часов в год.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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:

- 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;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- 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).

**Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**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.

**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.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

##### **❖ К концу 1 года обучения**

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

##### Способ проверки:

**наблюдение** за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; **отчёты** детей-санитаров, физоргов, командиров о выполнении учащимися валеологических правил; **опрос** на занятиях после пройденной темы.

##### **❖ К концу 2 года обучения**

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

##### Способ проверки:

**наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации **эксперимента**, **опрос** на занятиях после пройденной темы, **тестирование** в

конце года «Оцени себя сам».

#### ❖ **К концу 3 года обучения**

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбирать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года: **театрализованное действие** «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с **конкурсами** на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, **урок - соревнование** «Культура здорового образа жизни».

#### ❖ **К концу 4 года обучения**

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать *нет*, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: **театрализованное действие** «Дружба», **спортивный праздник** «День здоровья», **сюжетно-ролевые игры** «Умеем ли мы

правильно питаться» и «Я выбираю кашу», **костюмированный праздник** «Чистота и здоровье», **игры-путешествия** «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», **урок – КВН** «Наше здоровье», **праздники** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

- \* **театрализованное действие** «Дружба»,
- \* **спортивный праздник** «День здоровья»,
- \* **сюжетно-ролевые игры** «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»,
- \* **костюмированный праздник** «Чистота и здоровье»,
- \* **игры-путешествия** «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»,
- \* **урок – КВН** «Наше здоровье»,
- \* **праздники** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

## УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

(1 ч/нед., 33 ч/год)

№ п/п	Содержание раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	<b>Дружи с водой</b>	2	1	1
2	<b>Забота о глазах</b>	1		1
3	<b>Уход за ушами</b>	1		1
4	<b>Уход за зубами</b>	3	1	2
5	<b>Уход за руками и ногами</b>	1		1
6	<b>Забота о коже</b>	3	1	2
7	<b>Как следует питаться</b>	2	1	1
8	<b>Как сделать сон полезным?</b>	1	1	
9	<b>Настроение в школе</b>	1		1
10	<b>Настроение после школы</b>	1		1
11	<b>Поведение в школе</b>	2		2
12	<b>Вредные привычки</b>	2	1	1
13	<b>Мышцы, кости и суставы</b>	2	1	1
14	<b>Как закаляться. Обтирание и обливание</b>	1	1	
15	<b>Как правильно вести себя на воде</b>	1	1	
16	<b>Чтобы душа была здорова</b>	1		1
17	<b>Народные игры</b>	1		1
18	<b>Подвижные игры</b>	5		5
19	<b>Доктора природы (обобщающие)</b>	2	1	1
		33	10	23

### Содержание занятий.

**Раздел 1. Дружи с водой.** (2 часа)



Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

#### **Раздел 2. Забота о глазах.** (1 час)

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

#### **Раздел 3. Уход за ушами** (1 час).

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

#### **Раздел 4. Уход за зубами** (3 часа).

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

#### **Раздел 5. Уход за руками и ногами.** (1час)

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

#### **Раздел 6. Забота о коже.** (3час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

#### **Раздел 7. Как следует питаться.** (2 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

#### **Раздел 8. Как сделать сон полезным?** (1час)

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

#### **Раздел 9. Настроение в школе.** (1час)

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

#### **Раздел 10. Настроение после школы.** (1час)

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

#### **Раздел 11. Поведение в школе.** (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».

**Раздел 12. 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.

**Раздел 13. Мышцы, кости и суставы. (2 час)**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройна Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Раздел 14. Как закаляться. Обтирание и закаливание. (1час)**

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

**Раздел 15. Как правильно вести себя на воде. (1час)**

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

**Раздел 16. Чтобы душа была здорова. (1 час)**

Беседа и объяснение по теме. Карточки «Эмоции». Тренинг, упражнения, этюды.

**Раздел 17. Народные игры. (1 час)**

Игра «Городки»

**Раздел 18. Подвижные игры. (5 час)**

Игры на свежем воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!», «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд», «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Раздел 19. Доктора природы. (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.

## УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	<b>Почему мы болеем</b>	3	1	2
2	<b>Кто и как предохраняет нас от болезней</b>	2	1	1
3	<b>Кто нас лечит</b>	1		1
4	<b>Прививки от болезней</b>	2	1	1
5	<b>Что нужно знать о лекарствах</b>	2	1	1
6	<b>Как избежать отравлений</b>	2	1	1
7	<b>Безопасность при любой погоде</b>	2	1	1
8	<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</b>	2	1	1
9	<b>Правила безопасного поведения на воде</b>	1	1	
10	<b>Правила общения с огнем</b>	1	1	
11	<b>Как уберечься от поражения электрическим током</b>	1		1

12	<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</b>	1		1
13	<b>Как защититься от насекомых</b>	1		1
14	<b>Предосторожности при обращении с животными</b>	1		1
15	<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</b>	2	1	1
16	<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении</b>	2	1	1
17	<b>Первая помощь при травмах</b>	3	1	2
18	<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос</b>	1		1
19	<b>Первая помощь при укусах змей</b>	1		1
20	<b>Сегодняшние заботы медицины</b>	3	3	
		34	15	19

### **Содержание занятий.**

#### **Раздел 1. Почему мы бодем. (3 час)**

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

#### **Раздел 2. Кто и как предохраняет нас от болезней (2 час)**

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

#### **Раздел 3. Кто нас лечит (1 час)**

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

#### **Раздел 4. Прививки от болезней. (2 час)**

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

#### **Раздел 5. Что нужно знать о лекарствах. (2 час)**

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

#### **Раздел 6. Как избежать отравлений. (2 час)**

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

#### **Раздел 7. Безопасность при любой погоде. (2 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!».

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы».

Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Раздел 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 час)**  
Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Раздел 9. Правила безопасного поведения на воде. (1 час)**  
Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Раздел 10. Правила общения с огнем. (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».

**Раздел 11. Как уберечься от поражения электрическим током. (1 час)**  
Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Раздел 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. (1 час)**  
Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Раздел 13. Как защититься от 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.

**Раздел 14. Предосторожности при обращении с животными. (1 час).**  
Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Раздел 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. (2 час)**

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Раздел 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. (2 час)**

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Раздел 17. Первая помощь при травмах. (3 час)**  
Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Раздел 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. (1 час)**

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

**Раздел 19. Первая помощь при укусах змей. (1 час)**

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка.

Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Раздел 20. Сегодняшние заботы медицины. (3 час)**

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

**УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 класс**

(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	<b>Чего не надо бояться</b>	1		1
2	<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</b>	2	1	1
3	<b>Почему мы говорим не правду</b>	2		2
4	<b>Почему мы не слушаемся родителей?</b>	2	1	1
5	<b>Надо уметь сдерживать себя</b>	2		2
6	<b>Не грызи ногти, не ковыряй в носу</b>	2	1	1
7	<b>Как относиться к подаркам</b>	2	1	1
8	<b>Как следует относиться к наказаниям</b>	1		1
9	<b>Как нужно одеваться</b>	1	1	
10	<b>Как вести себя с незнакомыми людьми</b>	1		1
11	<b>Как вести себя, когда что-то болит</b>	1		1
12	<b>Как вести себя за столом</b>	2	1	1
13	<b>Как вести себя в гостях</b>	1		1
14	<b>Как вести себя в общественных местах</b>	2	1	1
15	<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки</b>	2	1	1
16	<b>Что делать, если не хочется в школу</b>	1		1
17	<b>Чем заняться после школы</b>	1		1
18	<b>Как выбрать друзей</b>	2	1	1
19	<b>Как помочь родителям</b>	1		1
20	<b>Как помочь больным и беспомощным</b>	2	1	1
21	<b>Повторение</b>	3	1	2
		34	11	23

**Содержание программы.****Раздел 1. Чего не надо бояться. (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.

**Раздел 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (2 час)**

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение». Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

### **Раздел 3. Почему мы говорим не правду. (2 час)**

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

### **Раздел 4. Почему мы не слушаемся родителей? (2 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». Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

### **Раздел 5. Надо уметь сдерживать себя. (2 час)**

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений. Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

### **Раздел 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. (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.

### **Раздел 7. Как относиться к подаркам. (2 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». 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!».

### **Раздел 8. Как следует относиться к наказаниям. (1 час)**

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

### **Раздел 9. Как нужно одеваться. (1 час)**

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 платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

### **Раздел 10. Как вести себя с незнакомыми людьми. (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».

### **Раздел 11. Как вести себя, когда что-то болит. (1 час)**

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

### **Раздел 12. Как вести себя за столом. (2 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». 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...»

**Раздел 13. Как вести себя в гостях . (1час)**

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

**Раздел 14. Как вести себя в общественных местах. (2 час)**

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

**Раздел 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. (2 час)**

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Раздел 16. Что делать, если не хочется в школу. (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».

**Раздел 17. Чем заняться после школы. (1час)**

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

**Раздел 18. Как выбрать друзей. (2 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». 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...»

**Раздел 19. Как помочь родителям. (1час)**

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

**Раздел 20. Как помочь больным и беспомощным. (2 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». 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.

**Раздел 21. Повторение. (3 час)**

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. 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. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

**УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****4 класс**

(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	<b>Наше здоровье</b>	4	2	2
2	<b>Как помочь сохранить себе здоровье</b>	3	1	2
3	<b>Что зависит от моего решения</b>	2		2
4	<b>Злой волшебник табак</b>	1		1
5	<b>Почему некоторые привычки называются вредными</b>	5	2	3
6	<b>Помоги себе сам</b>	1		1
7	<b>Злой волшебник алкоголь</b>	3	1	2
8	<b>Злой волшебник наркотик</b>	2	1	1
9	<b>Мы одна семья</b>	2	1	1
10	<b>Повторение</b>	11		11

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Наше здоровье. (4 час)**

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...». Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя». Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

#### **Раздел 2. Как помочь сохранить себе здоровье. (3 час)**

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

#### **Раздел 3. Что зависит от моего решения. (2 час)**

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?». Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

#### **Раздел 4. Злой волшебник табак. (1 час)**

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

#### **Раздел 5. Почему некоторые привычки называются вредными. (5 час)**

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. 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. Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.



### **Раздел 6. Помоги себе сам. (1 час)**

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

### **Раздел 7. Злой волшебник алкоголь. (3 час)**

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

### **Раздел 8. Злой волшебник наркотик. (2 час)**

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

### **Раздел 9. Мы одна семья. (2 час)**

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

### **Раздел 10. Повторение. (11 час)**

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Открытие праздника. Игры и соревнования. 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. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». 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. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник). Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

#### **Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеосюжетов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по валеологии.

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов или учитель биологии, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

#### **Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.

2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.  
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
22. Программа «Школа докторов Здоровья» (клуб по интересам, возраст обучающихся 6-10 лет, 135 часов) Авторы программы учителя начальных классов МОУ СОШ № 11 с углубленным изучением отдельных предметов Курского муниципального района Г.И.Беркутова, Т.И.Пантелеева, Н.А.Однокозова, Е.Б.Ракитянская.

## Календарно – тематическое планирование

### 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Дружи с водой</b>				
1	Советы доктора Воды	1		
2	Друзья Вода и Мыло	1		
<b>Раздел 2. Забота о глазах</b>				
3	Глаза - главные помощники человека	1		
<b>Раздел 3. Уход за ушами</b>				
4	Чтобы уши слышали	1		
<b>Раздел 4. Уход за зубами</b>				
5	Почему болят зубы	1		
6	Чтобы зубы были здоровыми	1		
7	Как сохранить улыбку здоровой	1		
<b>Раздел 5. Уход за руками и ногами</b>				
8	«Рабочие инструменты» человека	1		
<b>Раздел 6. Забота о коже</b>				
9	Зачем человеку кожа	1		
10	Надежная защита организма	1		
11	Если кожа повреждена	1		
<b>Раздел 7. Как следует питаться</b>				
12	Питание - необходимое условие для жизни человека	1		
13	Здоровая пища для всей семьи	1		
<b>Раздел 8. Как сделать сон полезным?</b>				
14	Сон - лучшее лекарство	1		
<b>Раздел 9. Настроение в школе</b>				
15	Как настроение?	1		
<b>Раздел 10. Настроение после школы</b>				
16	Я пришел из школы	1		
<b>Раздел 11. Поведение в школе</b>				
17	Я - ученик	1		
18	Я - ученик	1		
<b>Раздел 12. Вредные привычки</b>				
19	Вредные привычки	1		
20	Вредные привычки	1		
<b>Раздел 13. Мышцы, кости и суставы</b>				
21	Скелет - наша опора	1		
22	Осанка - стройная спина!	1		
<b>Раздел 14. Как закаляться. Обтирание и обливание</b>				
23	Если хочешь быть здоров	1		
<b>Раздел 15. Как правильно вести себя на воде</b>				
24	Правила безопасности на воде	1		
<b>Раздел 16. Чтобы душа была здорова</b>				
25	Чтобы душа была здорова	1		
<b>Раздел 17. Народные игры</b>				

26	Русская игра «Городки»	1		
<b>Раздел 18. Подвижные игры</b>				
27	Подвижные игры в помещении	5		
28				
29				
30				
31				
<b>Раздел 19. Доктора природы (обобщающие)</b>				
32	Доктора природы	1		
33	Обобщающий	1		

**Календарно – тематическое планирование  
2 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
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 аптечка	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	Чтобы огонь не причинил вреда	1		
19	Чем опасен электрический ток?	1		
20	Травма	1		
21	Укусы насекомых	1		
22	Что мы знаем про собак и кошек	1		
23	Отравление ядовитыми веществами	1		
24	Отравление угарным газом	1		
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1		
26	Как уберечься от мороза	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	Воспитаю себя	1		
34	Я выбираю движение	1		

### Календарно – тематическое планирование

#### 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
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	Как отучить себя от вредных привычек	1		
11	Как отучить себя от вредных привычек	1		
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 идёшь 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 общаться	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	Огонёк здоровья	1		
33	Путешествие в страну здоровья	1		
34	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1		

### Календарно – тематическое планирование

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
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 своё решение	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? (игра-путешествие)	1		
30	Чистота и порядок	1		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1		
32	Урок – КВН «Наше здоровье»	1		
33	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1		
34	Будьте здоровы	1		