

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 104 Ворошиловского района Волгограда»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Педагог-организатор
_____ К.В. Орехова
Протокол № 1
от «29» 08. 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ И.А. Василейко
Протокол № 1
от «29» 08. 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МОУ ОШ № 104
_____ Е.В. Лымарь
приказ №113
от «30» 08.2024г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Уроки докторов Здоровья»

Срок реализации программы 4 года

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки докторов Здоровья»

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Уроки докторов Здоровья» разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения; сборника программ внеурочной деятельности: 1-4 классы/ под ред. Н. Ф. Виноградовой. - М.: Вентана Граф, 2011 г., с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки докторов Здоровья» направлена на комплексное и последовательное развитие у учащихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни. Программа реализуется с учетом всех рекомендаций Министерства образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки докторов Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон РФ "Об образовании";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 - 10;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11 - 13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей 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.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать

процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий

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

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЭОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут.

Курс рассчитан на 33 часа (1 класс), 34 часа (2-4 классы).

Сроки реализации программы - 4 года.

Форма и режим занятий: 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).

Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

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 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; выбрать 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 свое 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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

2 0.	Всего	33	12	21

Учебно-тематический план 2 класс

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Почему мы бодем	3	1	2
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3.	Кто нас лечит	1		1
4.	Прививки от болезней	2	1	1
5.	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6.	Как избежать отравлений	2	1	1
7.	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9.	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
1 0.	Правила общения с огнем	1	1	
1 1.	Как уберечься от поражения электрическим током	1		1
1 2.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	1	
1 3.	Как защититься от насекомых	1		1
1 4.	Предосторожности при обращении с животными	1		1
1 5.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
1 6.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
1 7.	Первая помощь при травмах	3	1	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

1 8.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
1 9.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		1
2 0.	Сегодняшние заботы медицины	3	3	
2 1.	Всего	34	16	18

Учебно-тематический план 3 класс

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Чего не надо бояться	1		1
2.	Добрым быть приятнее, чем злым завистливым и жадным	2	1	1
3.	Почему мы говорим не правду	2		2
4.	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5.	Надо уметь сдерживать себя	2		2
6.	Не грызи ногти, не ковырай в носу	2	1	1
7.	Как относиться к подаркам	2	1	1
8.	Как следует относиться к наказаниям	1		1
9.	Как нужно одеваться	1	1	
1 0.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1
1 1.	Как вести себя, когда что-то болит	1		1
1 2.	Как вести себя за столом	2	1	1
1 3.	Как вести себя в гостях	1		1
1 4.	Как вести себя в общественных местах	2	1	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

1 5.	«Нехорошие слова», Недобрые шутки	2	1	1
1 6.	Что делать, если не хочется в школу	1		1
1 7.	Чем заняться после школы	1		1
1 8.	Как выбрать друзей	2	1	1
1 9.	Как помочь родителям	1		1
2 0.	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
2 1.	Повторение	3	1	2
2 2.	Всего	34	11	23

Учебно-тематический план 4 класс

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Наше здоровье	4	2	2
2.	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2
3.	Что зависит от моего решения	2		2
4.	Злой волшебник табак	1		1
5.	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6.	Помоги себе сам	1		1
7.	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8.	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9.	Мы одна семья	2	1	1
1 0.	Повторение	11		11
1	Всего	34	8	26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
1.	Советы доктора Воды.	1		
2.	Друзья Вода и Мыло.	1		
3.	Глаза - главные помощники человека.	1		
4.	Подвижные игры.	1		
5.	Чтобы уши слышали.	1		
6.	Почему болят зубы.	1		
7.	Чтобы зубы были здоровыми.	1		
8.	Как сохранить улыбку красивой.	1		
9.	Подвижные игры.	1		
10.	«Рабочие инструменты» человека.	1		
11.	Зачем человеку кожа.	1		
12.	Надёжная защита организма.	1		
13.	Если кожа повреждена.	1		
14.	Подвижные игры.	1		
15.	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1		
16.	Здоровая пища для всей семьи.	1		
17.	Сон - лучшее лекарство.	1		
18.	Какое настроение?	1		
19.	Я пришёл из школы.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

2 0.	Подвижные игры.	1		
2 1.	Я – ученик.	1		
2 2.	Я – ученик.	1		
2 3.	Вредные привычки.	1		
2 4.	Вредные привычки.	1		
2 5.	Подвижные игры.	1		
2 6.	Скелет наша опора.	1		
2 7.	Осанка - стройная спина.	1		
2 8.	Если хочешь быть здоров.	1		
2 9.	Правила безопасности на воде.	1		
3 0.	Подвижные игры.	1		
3 1.	Подвижные игры.	1		
3 2.	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1		
3 3.	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1		

Содержание программы.

Тема 1. Советы доктора Воды (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка, Советы доктора Воды, Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло (1час)

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

Тема 3. Глаза - главные помощники человека (1час)

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

Тема 4. Подвижные игры (1час)

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

Тема 5. Чтобы уши слышали (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

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

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

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)

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

Тема 10. Подвижные игры. (1час)

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

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1час) Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание - необходимое условие для жизни человека. (1час)

Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи (1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон - лучшее лекарство (1час)

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

Тема 18. Как настроение? (1час)

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

Тема 19. Я пришёл из школы (1час)

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

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей (1час)**Тема 21-22. Я - ученик (2 часа)**

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. Вредные привычки (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры (1час)

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

Тема 26. Скелет - наша опора (1час)

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

Тема 27. Осанка - стройная спина! (1час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров (1час)

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

Тема 29. Правила безопасности на воде (1час)

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

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты (2 часа)**Тема 32-33. Обобщающие занятия «Доктора здоровья» (2часа)**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...».

Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
1.	Причина болезни	1		
2.	Причина 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		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

1 0.	Домашняя аптека	1		
1 1.	Отравление лекарствами	1		
1 2.	Пищевые отравления	1		
1 3.	Если солнечно и жарко	1		
1 4.	Если на улице дождь и гроза	1		
1 5.	Опасность в нашем доме	1		
1 6.	Как вести себя на улице	1		
1 7.	Вода – наш друг	1		
1 8.	Как уберечься от мороза	1		
1 9.	Чтобы огонь не причинил вреда	1		
2 0.	Чем опасен электрический ток	1		
2 1.	Травмы	1		
2 2.	Укусы насекомых	1		
2 3.	Что мы знаем про собак и кошек	1		
2 4.	Отравление ядовитыми веществами	1		
2 5.	Отравление угарным газом	1		
2 6.	Как помочь себе при тепловом ударе	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

2 7.	Растяжение связок и вывих костей	1		
2 8.	Переломы	1		
2 9.	Если ты ушибся или порезался	1		
3 0.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1		
3 1.	Укус змеи	1		
3 2.	Расти здоровым	1		
3 3.	Воспитавай себя	1		
3 4.	Я выбираю движение	1		

Содержание программы.

Тема 1. Причины болезни. (1 час)

Слово учителя. Повторение девиз «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни. (1 час)

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

Тема 3. Как здоровье? (1 час)

Игра – соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

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

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

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)

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

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

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

Тема 7. Инфекционные болезни. (1 час)

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

Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)

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

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

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

Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)

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

Тема 12. Пищевые отравления. (1час)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 17. Вода - наш друг. (1час)

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

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

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

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

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

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

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

Тема 21. Травмы. (1час) Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. Укусы насекомых. (1час)

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

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

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

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1час)

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

Тема 25. Отравление угарным газом. (1час)

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

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

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

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

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

Тема 28. Переломы. (1час)

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

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

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

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

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

Тема 31. укусы змей (1час)

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

Тема 32. Расту здоровым. (1час)

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

Тема 33. Воспитай себя. (1час)

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

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

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

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1		
2.	Учимся думать	1		
3.	Спешу 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		
1 0.	Как отучить себя от вредных привычек	1		
1 1.	Как отучить себя от вредных привычек	1		
1 2.	Я принимаю подарок	1		
1 3.	Я дарю подарки	1		
1 4.	Наказание	1		
1 5.	Одежда	1		
1 6.	Ответственное поведение	1		
1 7.	Боль	1		
1 8.	Сервировка стола	1		
1 9.	Правила поведения за столом	1		
2 0.	Ты идешь в гости	1		
2 1.	Как вести себя в транспорте и на улице	1		
2 2.	Как вести себя в театре , кино, школе	1		
2 3.	Умеем ли мы вежливо обращаться	1		
2 4.	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1		
2 5.	Помоги себе сам	1		
2 6.	Умей организовать свой досуг	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

2 7.	Что такое дружба	1		
2 8.	Кто может считаться настоящим другом	1		
2 9.	Как доставить родителям радость	1		
3 0.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1		
3 1.	Спешите делать добро	1		
3 2.	Огонек здоровья	1		
3 3.	Путешествие в страну здоровья	1		
3 4.	Культура здорового образа жизни	1		

Содержание программы.

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. Спешим 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 - ревушка. 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.

Тема 10- 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.

Тема 12. 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».

Тема 13. 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 рождения...». 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 Э. Мошковской «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 платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. Ответственное поведение (1час)

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 (1час)

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

Тема 18. Сервировка стола (1час)

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 (1час)

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

Тема 20. Ты идешь в гости (1час)

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

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

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

Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе (1час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 23. Умеем ли мы вежливо обращаться (1час)

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону (1час)

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

Тема 25. Помоги себе сам (1час)

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Тема 26. Умей организовать свой досуг (1час)

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

Тема 27. Что такое дружба (1час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 28. Кто может считаться настоящим другом (1час)

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 29. Как доставить родителям радость (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».

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

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «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.

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во 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		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

2 4.	Дружба	1		
2 5.	День здоровья	1		
2 6.	Умеем ли мы правильно питаться?	1		
2 7.	Я выбираю кашу	1		
2 8.	Чистота и здоровье	1		
2 9.	Откуда берутся грязнули?	1		
3 0.	Чистота и порядок	1		
3 1.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1		
3 2.	КВН «Наше здоровье»	1		
3 3.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1		
3 4.	Будьте здоровы!	1		

Содержание программы.

Тема 1. Что такое здоровье? (1 час)

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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE

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 (1 час)

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

Тема 21. Наркотик - тренинг безопасного поведения (1 час)

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

Тема 22. Мальчишки и девчонки (1 час)

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

Тема 23. Моя семья (1 час)

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

Тема 24. Дружба (1 час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. День здоровья (1 час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

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 (1 час)

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 (1 час)

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

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

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) (1 час)

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

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

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

Тема 32. КВН «Наше здоровье» (1 час)

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

Тема 34. Будем здоровы (1 час)

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

Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

1. Аранская О. С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002. №5. с. 54
2. Езушина Е.В. "Азбука правильного питания: 1-2 классы: конспекты занятий дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки" - Волгоград: Учитель", 2008
3. Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие - Ростов-на -Дону: "Легион", 2010

4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)"- М.: "Вако", 2008
5. Ковалько В.И. "Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников" - Москва..., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия для дошкольника. - М.: "ОЛМА-ПРЕСС", 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: "Педагогика-Пресс", 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро, М.: "Педагогика-Пресс", 1993
4. Как живёт человек. Серия "Твоя первая энциклопедия" - М.: "Ниола-Пресс". 1998
5. Познай себя. Серия "Твоя первая энциклопедия" - М.: "Ниола-Пресс", 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенбер: Р. Растить здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: "Физкультура и спорт", 1992

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

01.11.24 13:41
(MSK)

Сертификат DBF904067E64D84BF5BAA555D938A0BE